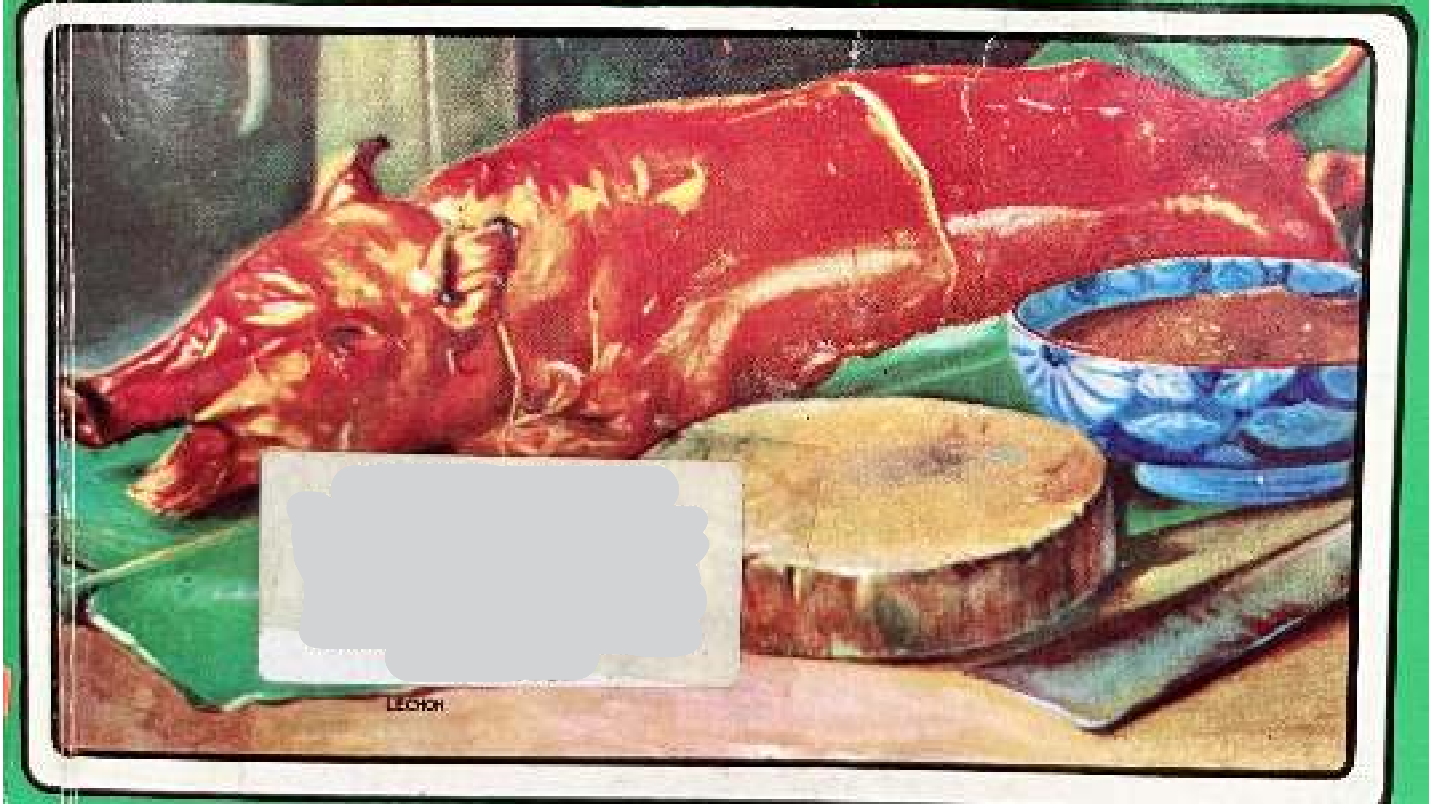
# LUTUING PILIPINO

## i *Aling Charing*

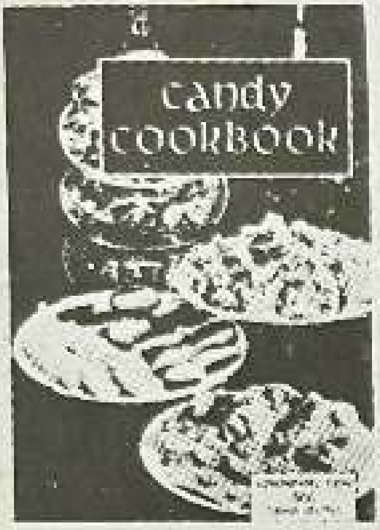
[redacted]

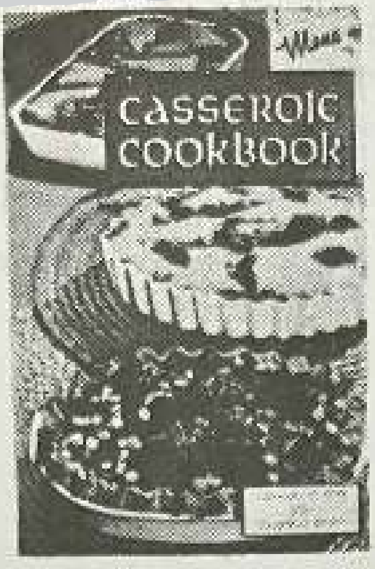


[redacted]

LECHON

[redacted]



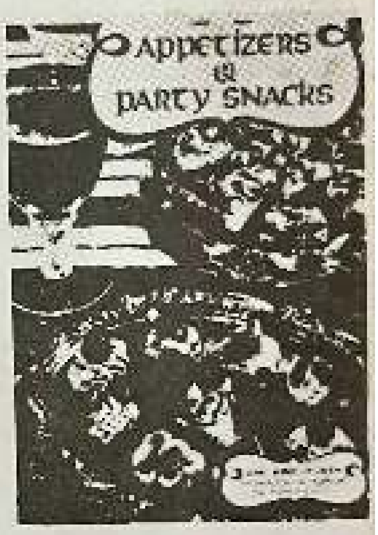


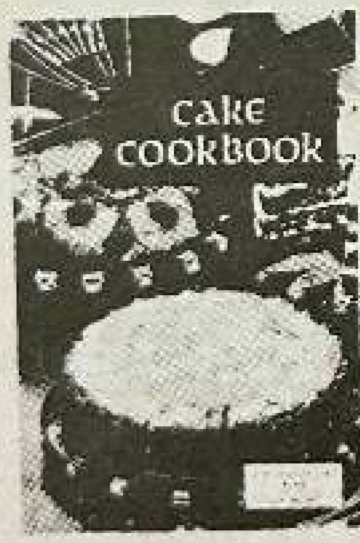
COOKIE
COOKBOOK

GROUND
BEEF
COOKBOOK

1. A cook's greatest moment of pride and success is when she takes a perfect cake from her oven. Try these marvelous recipes and watch your moments of pride and success grow.

2. Because of her busy schedule, America's homemaker sometimes finds it hard to fix the nourishing meals her family needs. Casseroles are her answer. They are easy to prepare, are hot and appetizing. Best of all, a casserole needs only a salad and beverage to make the meal complete. Add bread and dessert and the meal becomes even more special.

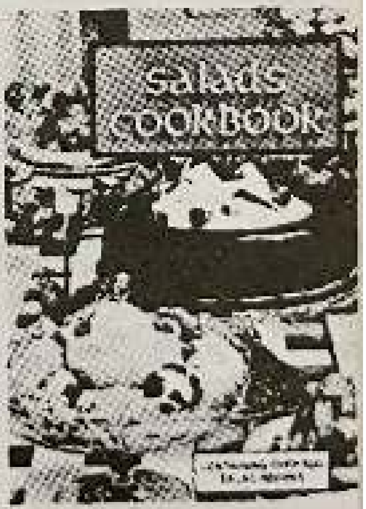




3. There are as many salads as there are ideas....attractive side dishes of fruit or vegetables; big, elegant main dishes....great for family, tops for company.

4. This collection contains favorite ground beef recipes from meatballs to loaves and casseroles. You'll find it filled with many new and delicious recipes you'll want to try today!

5. Candy is fun food—fun to make and fun to give. You'll spend many delightful hours trying the many candy recipes in this collection.



6. With over 500 recipes from which to choose, you can now create exciting impromptu snacks or delightful party food for your guests and friends. Try these favorite recipes and make a big splash as a hostess or homemaker!

7. With this book, we strive to give a wide variety of cookies for every occasion. These recipes range from elaborate cookies that can be served at parties to those that can be stirred up in a matter of minutes.

[redacted]

# MGA LUTUING PILIPINO

ni

*Aling Charing*

Inilathala ng LIWAYWAY PUBLICATIONS, Inc.
Maynila, Pilipinas

National
Book Store
QUAD ALPHA CENTRUM BLDG.
125 Pioneer St., Mandaluyong City

[redacted]

*Copyright 1961*
by LIWAYWAY PUBLICATIONS, INC.

*Copyright, 1969*
By
ROSARIO J. FABIAN

[redacted]

Inilathala at ipinalimbag ni ROSARIO J. FABIAN, may akda, sa pahintulot ni DON RAMON ROCES, may-ari ng dating Liwayway Publications, Inc.

Printed by KAI MING PRESS
No. 1 Guillermo St., San Rafael Village
Balut Subd., Navotas, Rizal, Philippines

# PAUNANG SALITA

BILANG tugon sa maraming humihiling na isaaklat ang mga lutuing Pilipino na inilathala sa pitak ng TAHANAN AT SINING sa magasing LIWAYWAY ay sinikap naming tipunin ang lahat ng mga nasabing lutuin at manaliksik pa ng iba't ibang kaalaman ukol sa pagluluto. Naglakip din kami ng ilang lutuing banyaga.

May kanya-kanyang espesyal na lutuin ang iba't ibang lalawigan dito sa ating bayan. Tulad ng mga lutuing may gata na paborito ng mga taga-Bikol. Mahilig naman sa pagluluto ng masasarap na minindal ang mga Kapampangan. Mga lutuing gulay naman ang kinawiwilihang lutuin ng mga Ilukano. May sarili ring lutuing espesyal ang mga Bisaya.

Upang masubok ng lahat ang mga espesyal na lutuing iyan ay pinagsikapan naming matipon ang paraan ng pagluluto ng mga iyan at ngayon nga'y matutunghayan sa mga dahon ng aklat na ito. Hindi na nga lamang namin nagawang isaayos ang mga iyon nang naaayon sa kanya-kanyang lalawigang pinagmulan dahil sa dami. Minabuti naming isaayos ang mga lutuin sa kanya-kanyang kaurian. Halimbawa, ang mga karne ay pinagsama-sama namin sa isang seksyon, gayon din ang mga lutuing gulay, minindal, atbp.

Ang bawa't lutong nasa aklat na ito ay sinubok muna naming lutuin. Mga lutong abot-kaya ng lahat at masasabing tunay na lutuing Pilipino pagka't ang mga sahog ay maaaring mapitas sa inyong gulayan sa bakuran o mabili kahit na sa maliit na talipapa sa inyong purok.

May kasabihang "ang pinakamabisang paraan upang malapit ang isang babae sa puso ng isang lalaki ay sa pamamagitan ng pagdudulot sa kanya ng masasarap na pagkain". Alalaong baga, kung maaakit ng babae ang panlasa ng lalaki sa pagkain ay madali nang maaakit ang puso ng naturang lalaki. Kaya, mahalaga na matutong magluto ang babae.

Subali't hindi lamang iyan ang dahilan kung bakit kailangang matutong magluto ang babae. Isa sa mahahalagang tungkulin ng babae bilang ina ng tahanan ay ang ihanda ang pagkain ng kanyang mag-anak upang mapangalagaan ang kalusugan ng mga ito. At hindi lamang ang babaing may-asawa o dalaga ang dapat matutong magluto. Bata pa lamang ay kailangang mag-aral na magluto upang maagang makatulong sa ina at bilang paghahanda na rin sa kanya sa tungkuling mapapasa-balikat niya sa hinaharap. Kaya, sinikap naming maipaliwanag sa mga payak na pananalita ang mga paraan ng pagluluto sa aklat na ito upang madaling maunawaan at masundan ng kahit na bata.

Walang taong masasabing ipinanganak na sadyang mahusay magluto. Kahit sino ay maauring maging mabuting tagapagluto sa pamamagitan ng tiyaga at pagtuklas ng iba't ibang mainam na paraan ng pagluluto.

Hindi lubos na totoo na ang isinasarap ng luto ay sa dami ng mga sahog. Madalas na kahit marami at mamahalin ang mga sahog ay hindi rin lumalabas na masarap ang luto. Sapagka't nasa paraan ng pagluluto ang isinasarap niyon—sa paraang ginagawa sa pagsasama-sama sa mga sangkap at sa pagtitimpla.

At dapat alalahanin na hindi lamang ang masarap na pagluluto ang dapat matutuhan ng bawa't babae. Kailangang matutuhan din ang pagbabagay-bagay ng mga ulam, mga lutong dapat pagsama-samahin sa isang paghahain, ang maayos na paghahain sa mesa upang makapukaw iyon ng panlasa ng kakain at ang matipid, subali't matalinong pamimili ng mga kailangan sa pagluluto. Ang ibig sabihin ng matalinong pamimili ay ang pagpili ng mga pagkaing bagama't mura ay masagana naman sa mga sustansiyang makapagpapalusog sa inyong mag-anak.

Ang isang mahalagang bagay na karaniwang nakakaligtaan ng tagapagluto ay ang pag-uukol ng pansin sa mga pagkaing masustansiya. Masarap at makabubusog na pagkain—iyan ang tanging nasa sa isip nila sa kanilang pamimili at pagluluto.

Dapat alalahanin na hindi lahat ng masarap na pagkain ay masagana sa sustansiya. Hindi rin lahat ng mamahaling pagkain ay makalulusog ng katawan. Maraming mumurahing pagkain na mayaman sa sustansiya at siyang kailangan ng katawan. Kung anu-ano ang mga pagkaing naturan at kung paano ang paraan upang mapasarap ang mga iyan ay malalaman ninyo sa pamamagitan ng aklat na ito.

**ALING CHARING**

# PASASALAMAT

ANG ilan sa mga resiping nasa aklat na ito ay padalang-tulong ng mga sumusunod na masusugid na mambabasa ng LIWAYWAY: *Gng. Mary R. Soliman, Bb. Caridad Lopez, Gng. Rosa Caparas-Jose, Bb. Felisa Cerin, Gng. Rosario Beltran, Bb. Isidora Joves, Gng. Corazon Perez, Gng. Ana M. Sagala, Gng. Pacencia Manubay, Gng. Ignacia S. Lazaro, Bb. Lourdes R. Garfin, Bb. Florserfida Borlosa, Bb. Lilia Esmeralda, Gng. Adoracion Cruz, G. Juan Fresco.* Sa kanila, ipinaaabot namin ang taos-pusong pasasalamat. Gayon din kina *Gng. Virginia Caballero* at *Bb. Rafaelita Francisco*, mga "home demonstrators" ng *Kagawaran ng Pagsasaka at Likas na Kayamanan* (sangay sa Giginto, Bulakan) at sa ilang tauhan ng *Surian ng Wastong Pagkain.*

TAOS-PUSONG nagpapasalamat kami kina *Bb. Elena M. Patron* at *G. Andres Cristobal Cruz* na tumulong sa pagsasaaklat ng librong ito. Nagpapasalamat din kami sa mga tagaguhit na sina *Adrian Amorsolo, Angel Trinidad, Jr., Doming Gutierrez,* at *Rolando Bagon* na nakatulong nang malaki sa pagpapaganda ng aklat na ito.

Taos-pusong pasasalamat din ang ipinaaabot kay Don Ramon, may-ari ng dating Liwayway Publications, Inc., sa kanyang pagmamagandang loob na ibigay sa akin ang kanyang pahintulot na ipalimbag na muli sa ilalim ng pangalan ko ang aklat na ito, na dati'y siya ang may karapatan sa paglilimbag o **copyright.**

ALING CHARING

# MGA NILALAMAN

*Pahina*

Paunang Salita

Pasasalamat

Iba't Ibang Lutuin buhat sa Karne ---------- 1-18

Iba't Ibang Lutuin buhat sa Isda ---------- 19-28

Iba't Ibang Lutuin buhat sa mga Lamang-Dagat ---------- 29-38

Iba't Ibang Lutuin buhat sa Gulay ---------- 39-52

Iba't Ibang Lutuing may Gata at Buko ---------- 53-58

Mga Di-Pangkaraniwang Lutuing Banyaga ---------- 59-66

Makaroni, "Spaghetti", Pansit ---------- 67-72

Iba't Ibang Lutong Sopas ---------- 73-78

Iba't Ibang Lutuin buhat sa Itlog ---------- 79-84

Iba't Ibang Uring Ensalada at Atsara ---------- 85-92

Iba't Ibang Uring Salsa ---------- 93-96

Iba't Ibang Lutuin buhat sa Bigas ---------- 97-100

Mga Pagkain para sa Minandal ---------- 101-118

Mga Panghimagas, Iba't Ibang Kendi ---------- 119-130

Mga Pamatid-Uhaw ---------- 131-136

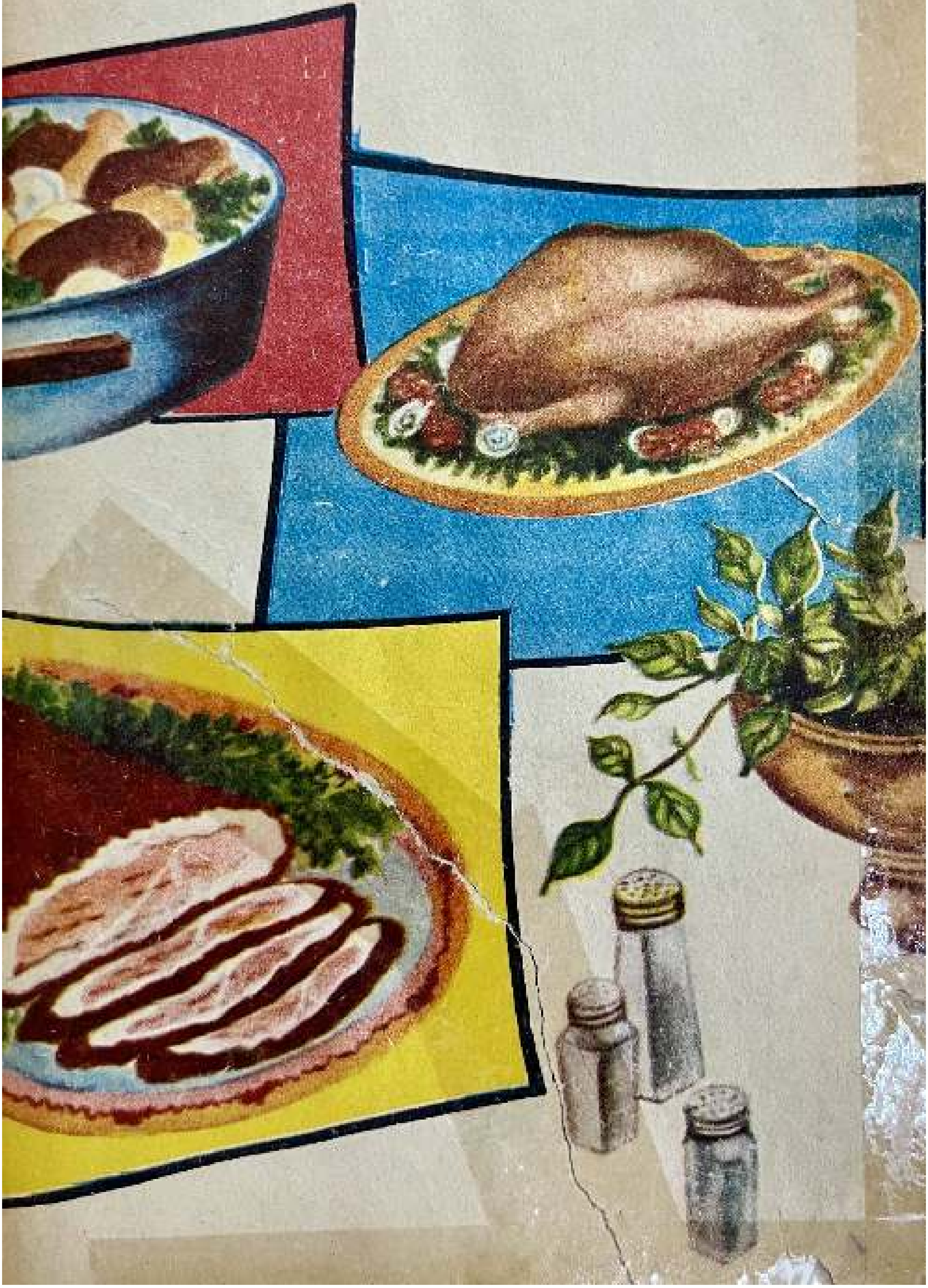
Mga Kaalamang Pangkusina ---------- 137-158

Talahuluganan sa Pagluluto ---------- 159-161

Talatuntunan ---------- 162-170

Mga Anunsiyo

# Iba’t ibang lutuin buhat sa KARNE



## RELYENONG MANOK

**1/2 kilong giniling na karneng baboy**
**1 inahing manok**
**1 puswelong sweet pickles**
**2 chorizos de Bilbao**
**2 nilagang itlog**
**3 itlog (sariwa)**
**1/4 na kilong hamon**
**1/2 puswelong ginadgad na keso**
**toyo, asin, paminta**

Himulmulan at linisin ang manok. Maingat na alisin ang mga buto't laman. Ingatan upang huwag mapunit ang balat. Sa bandang tiyan dukutin at palabasin ang mga laman at buto. Ibabad ang balat sa toyong may kalamansi.

Gilingin ang laman ng manok. Ihalo rito ang giniling na baboy, chorizo, hamong hiniwa nang pino, keso, *pickles* (tinadtad), itlog na sariwa at saka timplahan ng toyo, asin, at pamintang durog. Paghaluing mabuti ang mga sangkap na ito at ipalaman sa balat ng manok. Siksikang mabuti nang nakapagitna ang mga nilagang itlog (buo).

Tahiin ang balat na pinalamnan ng mga sangkap at isalang ang relyeno nang dalawang oras sa pugon. O kaya'y pasingawan ito sa kalderong may mahigpit na takip.

## MANOK na may "Sweet Pickles"

**1 manok (inahin)**
**1 puswelong sweet pickles (hiniwa nang pino)**
**2 sibuyas**
**5 kamatis**
**sukang Iloko**
**toyo at asukal**
**2 kutsarang mantikilya**

Himulmulan at linisin ang manok, paghiwa-hiwain, at lagyan ng asin. Igisa sa mantikilya ang 3 butil na pinitpit na bawang, sibuyas, at kamatis na hiniwa nang pino. Isunod ang manok (binanlawan nang minsan sa tubig) at ilahok ang sabaw ng *sweet pickles*. Kapag malapit nang lumambot ang manok, timplahan ng toyo, suka, at asukal. Timplahan nang naaayon sa panlasa.

## HUMBA

**1 manok**
**1/2 kilong karneng baboy**
**3 pirasong tahure**
**2 butil na bawang**
**1 dahon ng laurel**
**1 kutsaritang pamintang buo**
**suka, asukal na pula**

Pangkaraniwang laki ang gawing hiwa sa manok at baboy. Durugin ang tahure. Timplahan ito ng suka, asukal, paminta at kaunting tubig. Isama ang dahon ng laurel at pinitpit na bawang. Ilagay ang pinaghalong mga sangkap na ito sa palayok at patungan ng pinagsala-salang patpat. Isalalay sa patpat ang manok at karneng baboy, upang huwag manikit sa palayok. Hayaang nakalubog sa sabaw. Takpan ng dahon ng saging ang bibig ng palayok. Gatungan hanggang lumambot ang manok at baboy.

## PASTEL NA MANOK

**1 manok**
**1 chorizo de Bilbao**
**1/2 puswelong apulid**
**2 siling malalaki (pula at berde)**
**1 maliit na latang gisantes**
**1 limon o dayap**
**2 itlog na luto**
**1 sibuyas**
**1 kamatis**
**3 patatas**
**toyo, pamintang durog**

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at manok na hiniwa-hiwa. Timplahan ng toyo, paminta, katas ng dayap. Ihalo ang chorizo. Kapag malambot na ang manok ay ihulog ang apulid (hiniwang pakuwadrado) at sili. Hanguin. Ihalo ang piniritong patatas na hiniwa nang pakuwadrado rin. Iayos sa pastelera ang mga sangkap na iginisa at ipalamuti sa ibabaw ang itlog na hiniwa-hiwa. Palamigin bago patungan sa ibabaw ng pie crust. Pahiran ang ibabaw ng kaunting pula ng itlog bago isalang sa pugon (350°F) sa loob ng 25-30 minuto.

### "CHICKEN PIE"

**3 puswelong lutong laman ng manok (bahagi ng pitso at hita)**
**1 sibuyas na malaki (hiniwang panggisa)**
**1 puswelong carrots (luto at hiniwang maliliit na pakuwadrado)**
**4 na kutsarang arina**
**2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok**
**1 puswelong gisantes sa lata**
**asin, paminta**

Papulahin nang bahagya sa kaunting mantika ang sibuyas at ibuhos ang sabaw ng manok. Timplahan ng asin at paminta bago ihalo ang arina (tunaw). Haluin habang pinakukuluan, hanggang sa lumapot. Iayos sa kaserola o sa pinaglulutuan ng pie ang manok (hiniwang pakuwadradong maliliit) at iba pang sangkap bago ibuhos ang nilutong salsa. Ilatag sa ibabaw ang *pie pastry* at isalang sa pugon nang 20 sandali (424°F).

Sa halip na gisantes ay maisasama ang lutong patatas na hiniwa nang maliliit at pakuwadrado.

### PINIRITONG MANOK

May iba't ibang paraan ng pagpiprito ng manok. Una—Linisin ang manok at paghiwa-hiwain. Ibabad sa toyo't kalamansi nang dalawang oras. Magpakulo ng mantika sa kawali at ihulog dito ang manok. Kailangang nakalubog sa kumukulong mantika ang manok upang pasukin ng kulo pati ang loob nito. Pagbiling-bilingin at kapag namumula na'y hinaan ang apoy at takpan. Hayaang makuluan hanggang sa lumambot ang laman.

Ikalawang paraan—Pakuluan ang manok sa kaunting toyo, kalamansi, at tubig. Makaraan ang sampung minuto, hanguin ang manok at patuluin ang sabaw. Pagkatapos, ihulog sa kumukulong mantika at hayaang pumula.

Ang paraang ito ay mainam kung ang manok ay matanda na. Nguni't ang mainam na prituhin ay yaong bata o dumalaga, pagka't hindi na kailangang patagalin ito sa apoy. Ibabad din sa toyo't kalamansi o suka, asin, pinitpit na bawang at durog na paminta. Hintaying kumulo ang mantika bago ihulog nang buo (o pinagdalawang hiwa lamang) ang manok. Takpan at makailang sandali lamang ay makikitang mapula na ito.

Ikatlong paraan—Ibabad sa kalamansi't toyo ang manok nang isang oras. Hanguin at patuluin ang sabaw. Pagkatapos, pagulungin sa arina o pinulbos na biskotso. Ihulog sa kumukulong mantika. Kailangang nakalubog sa mantika ang manok. Kapag namumula na'y hinaan ang apoy at takpan. Hayaang makuluan hanggang sa lumambot.

### TINOLANG MANOK

**1 dumalagang manok**
**1 papayang hilaw o 4 na patatas**
**1/2 puswelong talbos at murang dahon ng sili**
**1 sibuyas**

2 bawang
kapirasong luya, patis
sabaw-sinaing

Himulmulan at linisin ang manok. Hiwa-hiwain nang 2½ hanggang 3½ pulgada ang laki ng bawa't putol. Hiwain ang luya nang manipis at pahaba na parang palito, pitpitin ang bawang, at hiwain nang hiwang panggisa ang sibuyas. Balatan at hiwain nang pahilis (2 pulgada ang haba at ½ pulgada ang kapal) ang papaya. (Kung patatas ang gagamitin ay pagdalawahin ang isa.)

Igisa ang bawang, luya, sibuyas, at manok. Sandaling painitin sa mantika ang manok bago timplahan ng patis. Halu-haluin at makaraan ang ilang sandali'y lagyan ng 1 puswelong tubig. Takpan at pakuluin. Kapag natuyo ang sabaw nang hindi pa rin lumalambot ang manok, dagdagan ng sabaw. Ihulog ang papaya o patatas kapag malambot na nang bahagya ang manok. At kapag luto na ang papaya o patatas, ibuhos ang sabaw-sinaing. Ihalo rin ang dahong-sili at pakuluin nang limang minuto pa. Tikman at dagdagan ng asin kung hindi pa naaayon sa panlasa ang pagkakatimpla. Samahan ng 2 o 3 kutsarang betsin. Ihain nang mainit pa.

## MANOK NA LUTONG MAKAW

1 manok na dumalaga
2 sibuyas
1 patola (katamtamang laki)
1/2 puswelong kintsay
2 butil na bawang
toyo, asin, kaunting arina

Paghiwa-hiwain ang manok. Katamtaman ang laki ng mga putol. Igisa ang bawang, sibuyas, manok at kintsay. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo sa mantika, timplahan ng toyo at muling pakuluin. Pagkatapos, sabawan ng tubig, takpan, at hayaang lumambot ang manok. Isama sa huli ang patola kapag malambot na ang manok. Palaputin ang sabaw kapag malapit nang hanguin sa pamamagitan ng kaunting arinang tinunaw.

## PAELLA

1 manok na dumalaga
4 na alimango (malalaki)
1/2 kilong hipong malalaki (balatan nguni't iwan ang buntot)
1 latang tomato sauce
1 latang siling pula
1 latang gisantes
1 chorizo de Bilbao
2 puswelong bigas
3 puswelong talaba
1/2 kilong abitsuwelas
2 sibuyas, 1 ulong bawang
paminta, asin, olive oil

Igisa ang bawang, sibuyas, at siling pula sa lata. Ibukod ang kaunting siling pula para palamuti kung nasa bandeha na. Isunod na ihulog ang manok na pira-piraso. Timplahan ng paminta, asin, at *olive oil*. Sabawan ng kaunting tubig at pakuluin hanggang lumambot nang bahagya. Ihalo ang bigas (luto nang bahagya) at *chorizo*, hipon at alimango. Kapag malapit nang maluto ang bigas, ihulog ang kalahating latang gisantes. Ang abitsuwelas ay lutuin sa tubig na may asin at ipalamuti, kasama ang sili sa lata at gisantes, sa ulam na ito kapag nasa bandeha na.

## KARI-KARING BUNTOT NG BAKA

1 buntot ng baka
1 puso ng saging
2 puno ng petsay
1 taling sitaw

**3 talong (katamtaman ang laki)**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**1 litrong (maliit) mani**
**1 puswelong bigas**
**atsuwete, asin**

Palambutin ang buntot ng baka sa tubig. Masasamahan ito ng bituka, gilagid, at pela ng baka kung nais. Habang pinalalambot ang buntot, ibusa ang bigas at dikdikin. Dikdikin din ang mani. Maaaring *peanut butter*, sa halip na dinikdik na mani ang gamitin.

Kapag malambot na ang buntot, igisa ang bawang at sibuyas. Isabaw ang kaunting tubig na pinaglagaan ng buntot at kapag kumukulo na ay ihulog ang sitaw (apat na pulgada ang haba ng bawa't putol) at puso ng saging (hiwang 2 pulgada ang haba). Kapag malasado na ang sitaw at puso ay ihalo ang petsay (hindi kailangang hiwain o pagputul-putulin; paghiwalayin lamang ang mga tangkay) at talong (2 o 3 pulgada ang haba). Papulahin ang sabaw sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Dagdagan pa ang sabaw, at kung malapit nang maluto ang lahat ng gulay, isama ang buntot. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng dinikdik na mani. Halu-haluin hanggang ilalim pagka't baka manikit sa ilalim ang dinikdik na bigas at masunog ito.

Ang sawsawan para sa kari ay ginisang bagoong na alamang.

## DINUGUAN

**bituka, puso, dugo, at kapirasong taba ng baboy**
**1 sibuyas**
**3 butil na bawang**
**suka**
**2 sili (pampaksiw)**

Sa paglilinis ng bituka ng baboy, lamasin nang may kasamang mga dahon (mura at magulang) ng bayabas. Hugasan. Baligtarin sa pamamagitan ng mahaba at makapal na tinting o manipis na patpat. Muling lamasin nang may kasamang dahon ng bayabas. Gawin ito nang makalawa kapag di pa maaalis ang masamang amoy.

Magpakulo ng tubig na may asin at ihulog dito ang binaligtad na bituka. Makaraang makuluan nang ilang sandali, hanguin at hugasan. Ngayo'y paghiwa-hiwain na. Maaaring may bahagya pang amoy ito, nguni't maaalis na sa sandaling maigisa. Banlian. Maaaring ipanlinis din ng bituka ang magkasamang gawgaw at dahon ng saging, matapos na malamas sa asin at mabanlawan.

Hiwain nang sinlaki ng hiwa ng bituka ang taba ng baboy. Paghiwa-hiwain din ang puso (pagayat na maliliit) at ang mga namuong dugo (sinlaki ng hiwa ng bituka). Ibukod ang dugo. Mantikain ang taba ng baboy (para panggisa). Sa mantikang ito igisa ang bawang, sibuyas, at isunod ang puso't bituka. Lagyan ng kaunting tubig, suka, at asin. Kapag malambot na, dagdagan ng sabaw nang naaayon sa nais na dami at pagkulo'y ihulog ang dugo. Haluin habang hindi kumukulo. Ihulog ang sili.

## DINUGUANG BALAT NG BABOY

Maaari ring huwag nang samahan ng taba ng baboy ang dinuguan. Karaniwang mantika na lamang ang gamitin sa paggigisa.

Ang mga sahog nito'y katulad din ng karaniwang dinuguang bituka ng baboy. Samahan lamang ng kapirasong lapay ng baboy.

At upang makatipid, samahan ng ginayat na puso ng saging ang dinuguan. Hindi lamang makapagpaparami ito kundi makapagpapasarap pa. Kahit na hindi masamahan ng dugo, ang puso ng saging ay umiitim, kaya aakalaing bituka rin ng baboy kapag naisahog sa dinuguan.

Ang dinuguan ay lalong sumasarap kapag nagtagal nang ilang araw at iiinit na lamang bago ihain.

### TINUMIS NA BABOY (May halong puso ng saging)

**1/2 kilong lamang-loob ng baboy (bituka, puso, at karne na may halong taba)**
2 puswelong **dugo**
1 puso **ng saging**
2 **sibuyas**
3 butil **na bawang**
2 sili
suka, **asin**

Hiwain nang maliliit ang mga lamang-loob at ang puso ng saging. Lamasin ang puso ng saging sa kaunting asin at banlawan upang maalis ang dagta. Igisa ang bawang, sibuyas, at isunod ang mga lamang-loob. Timplahan ng suka at asin. Kapag kumukulo na'y ibuhos ang tunaw na dugo at haluin hanggang sa kumulong muli. Kapag malapit nang lumambot ang mga lamang-loob, isama ang puso ng saging. Paghiwa-hiwain nang maliliit ang buong dugo at ihalo sa niluluto kapag luto na ang puso ng saging. Isama rin ang sili. Timplahang muli nang naaayon sa panlasa.

Maaaring katas ng sampalok, sa halip na suka, ang ipang-asim sa lutong ito.

### BINAGOONGANG BABOY

**1/2 kilong kustilyas ng baboy**
**1 puswelong bagoong na alamang**
**5 butil na bawang**
**suka, kaunting asukal**

Igisa ang pinitpit na bawang at bagoong. Isama pagkatapos ang baboy (hiwa-hiwa), timplahan ng suka at kaunting tubig. Pakuluin hanggang lumambot ang baboy. Lagyan ng kaunting asukal bago hanguin. Ihain nang mainit pa.

### KILAWING LIBRILYO

**1/2 kilong librilyo**
**1/4 kilong baboy**
**1/4 kilong lapay**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**miso (halagang ₱0.15)**
**suka, asin**

Paghiwa-hiwain ang librilyo (½ pulgada), baboy, at lapay (½ pulgada). Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis. Ihalo ang librilyo at matapos pakuluan nang ilang sandali sa mantika ay ilagay ang miso. Sabawan ng kaunting tubig, timplahan ng suka at asin at pakuluan hanggang sa lumambot. Kapag inaakalang malapit nang lumambot ang librilyo ay ihalo ang baboy at lapay Palambutin.

### BOPIS

**1 buong baga ng baboy**
**1/2 kilong puso ng baboy**
**2 sibuyas**
**1/4 na kilong atay ng baboy**
**8 kamatis**
**2 butil na bawang**
**1 siling pula (pang-apritada)**
**pamintang durog**
**asin, suka**

Pakuluan ang baga nang limang minuto. Hanguin, hugasan, at pigain. Hiwain nang maliliit nang animo tinadtad. Maliit din ang gawing hiwa sa puso, at ½ pulgada (pakuwadrado) ang gawing hiwa sa atay. Igisa sa mantika ang bawang (pinitpit), sibuyas, at kamatis (hiniwa nang pino). Isunod ang pinaghiwa-hiwang puso at baga. Timplahan ng suka, asin, paminta, at ihulog din ang sili na hiniwa nang pahaba at manipis. Palambutin. Isama ang atay kapag malapit nang hanguin.

## RELYENONG KUSTILYAS NG BABOY

4 na hiwang kustilyas ng baboy (1 pulgada ang kapal)
1/2 puswelong hamon (maliliit na hiwa)
1/2 puswelong Vienna sausage (maliliit na hiwa)
1/4 puswelong sibuyas (maliliit na hiwa)
1/4 puswelong sweet pickles (maliliit na hiwa)
1/2 kahong pasas
4 na hiwang pinya (sa lata)
3 kalamansi
toyo, pamintang durog

Hiwain sa gitna ang mga kustilyas at ibabad sa toyong may kalamansi at pamintang durog. Pagbeluin ang hamon, *Vienna sausage*, sibuyas, pasas, at *sweet pickles*. Timplahan ng kaunting asin. Pagkaraan ng 1 oras o mahigit pa na pagkakababad ng baboy sa toyo ay ipalaman sa loob nito ang mga pinaghalong sangkap. Upang hindi bumuka'y tusukin ng mga palito. Isalang sa pugon na may init na 350°F, sa loob ng 30 minuto. Sa loob ng mga sandaling iyon ay minsang bilingin. Hanguin at iihaw nang ilang sandali sa baga upang pumula at ihain nang nakapaibabaw sa bawa't kustilyas ang isang pirasong pinya.

## LITSON SA KAWALI

Mainam na litsunin ang bahaging liyempo at ulo ng baboy. Palambutin nang bahagya sa tubig na may asin ang baboy at kapag inaakalang malapit nang lumambot ay hanguin at hayaang tumulo ang sabaw. Magpakulo ng maraming mantika sa kawali at ihulog dito ang lilitsunin. Kailangang nakalubog sa mantika. Wisikan ng kaunting tubig ang balat kapag namumula-mula na upang lumutong ito.

Kapag mapula na ang balat, hanguin at pagtilad-tilarin. Ihain nang may kasamang salsa ng litson, *matran*, suka't toyo na may sibuyas na hiwa-hiwa, o *sweet sour sauce* at ginadgad na papayang hilaw (lamasin sa asin ang ginadgad na papaya, banlawan at timplahan ng kaunting suka bago ihain nang katabi sa plato ò bandehado ang pinagtilad-tilad na litson).

## LITSON SA PUGON

Ang kaibhan lamang ng litsong ito na nilitson sa pugon, ay hindi na ito nangangailangan pa ng mantika. Matapos mapalambot nang bahagya ang baboy sa tubig na may asin, hanguin at patuluin ang tubig. Pagkatapos, ilagay sa *tray* (lalagyan na maaaring isalang sa pugon) at ipasok sa pugon. Ipihit ang liyabe ng pugon sa init na 380°F. at hayaang magatungan nang kalahating oras.

## SALSA PARA SA LITSON

1 kilong atay ng baboy
1 malaking ulo ng bawang
1/2 puswelong sibuyas-tagalog (hiniwa nang pino)
1/4 na puswelong pinulbos na biskotso
pamintang durog
suka, asin, asukal

Iihaw ang atay at gilingin o dikdikin. Lagyan ng 1 puswelong tubig (o mahigit pa kung napakalapot ng sabaw) at salain. Timplahan ng suka, asin, asukal, at paminta, at ihalo ang pinulbos na biskotso. Papulahin sa mantika ang dinikdik na bawang saka itabi. Pagkatapos ay ang sibuyas naman ang papulahin sa mantika. Saka ihulog ang tinimplahang sangkap. Halu-haluin hanggang sa maluto't lumapot.

Maaari rin namang gamitin ang giniling na atay na nasa lata (*liver spread*) sa halip ng sariwang atay ng baboy.

## PAKSIW NA LITSON

**1-1/2 puswelong salsa ng litson**
**oregano (ayon sa dami ng ipapaksiw na litson)**
**pamintang buo**
**suka, toyo, asin at asukal**
**3 butil na bawang**

Timplahan ang salsa ng litson ng suka, asin, toyo, asukal at kaunting tubig. Isama ang paminta at pinitpit na bawang. Ilatag sa palayok o kaldero ang oregano at ipaibabaw ang pinaghiwa-hiwang litson. Sabawan. Gatungan. Huwag hahaluin hanggang hindi kumukulo. Pakuluin nang kalahating oras.

## ADOBONG KARNE AT BABOY
(May atay ng baka)

**1 kilong karne**
**1 kilong baboy**
**1/2 kilong atay**
**1 ulo ng bawang**
**pamintang durog, suka**
**asin, atsuwete**

Hiwain nang pira-piraso (katamtamang laki) ang karne, baboy, at atay. Ibukod ang atay. Timplahan ng suka, asin, dinikdik na bawang at paminta ang baboy at karne. Papulahin sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Pakuluan hanggang sa lumambot, at ihulog ang atay. Minsang kulo lamang ay hanguin na ang atay. Hanguin din sa sabaw ang baboy at karne at saka prituhin sa mantika hanggang sa pumula. Ibuhos na muli ang sabaw at pakuluin nang minsan.

## BOLA-BOLANG BABOY (May pulbos de curry)

**1/2 kilong giniling na baboy**
**2 kutsarang sibuyas na mura (hiniwang maliliit)**
**2 kutsarang arina o pinulbos na tustadong tinapay**
**1 kutsaritang pulbos de curry**
**1/2 puswelong gatas**
**2 kutsarang mantikilya**
**pamintang durog**

Timplahan ang giniling na baboy ng pamintang durog, asin, arina o pinulbos na tustadong tinapay at sibuyas na mura. Bilug-bilugin at pagulungin sa binating itlog. Isaisang ihulog sa kumukulong mantika hanggang sa pumula. Itabi.

Tunawin ang *curry powder* sa kaunting tubig. Iinit sa kawali ang mantikilya, isama ang tinunaw na pulbos de *curry*, gatas, at paminta. Kapag kumukulo na'y ihalo ang 1 kutsarang arinang tinunaw sa kaunting tubig; haluing mabuti hanggang sa lumapot. Timplahan ng asin at ihulog dito ang piniritong bola-bola.

Kapag nakahain na sa bandeha, budburan sa ibabaw ng murang dahon ng sibuyas na hiniwa nang maliliit.

## ALMONDIGAS

**1/2 kilong giniling na baboy**
**3 punong sibuyas na mura**
**1 itlog ng pato**
**3 kutsarang arina**
**3 maninipis na bilot na miswa**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**3 puswelong sabaw-sinaing**
**patis, asin, pamintang durog**

Hiwaing maliliit ang sibuyas na mura, at ihalo sa giniling na baboy. Timplahan ng asin at pamintang durog. Ihalo ang binating itlog at arina. Bilug-bilugin, pagulungin ang bawa't isa sa arina bago ihulog sa kumukulong mantika. Papulahin nang bahagya. Itabi.

Igisa sa kaunting mantika ang pinitpit na bawang at sibuyas (hiwang panggisa). Timplahan ng kaunting patis, pakuluin nang ilang sandali bago ibuhos ang sabaw-sinaing. Kapag kumukulo na ang sabaw, ihulog dito ang piniritong bola-bola. Paghiwa-hiwalayin at putulin ang miswa bago ihulog din sa kumukulong sabaw. Matapos kumulo ay tikman. Kung di pa naaayon sa panlasa ang alat ay timplahan ng kaunting asin. Huwag nang patatagalin sa apoy pagka't malulusaw ang miswa at masyadong lalapot ang sabaw.

## PAKSIW NA PATA

- 1 pata o paa ng baboy
- 1 puswelong bulaklak ng saging
- 3/4 puswelong oregano
- 1-1/2 kutsarang pamintang buo
- toyo, suka, asin, asukal

Palambutin sa kaunting tubig ang pata ng baboy (pinira-piraso). Kapag malambot na nang bahagya, isama ang bulaklak ng saging, oregano, at pamintang buo. Timplahan ng suka, toyo, asin, at asukal nang naaayon sa panlasa. Pakuluin pa hanggang sa lumambot na mabuti ang baboy.

## EMBUTIDO

- 1 kilong giniling na baboy
- 1 puswelong mixed sweet pickles (hiwang pino)
- 2 sibuyas (hiwang pino)
- 5 itlog ng manok
- 3 kahong pasas
- 1-1/2 puswelong lumang tinapay (hiwang pino)
- 1/2 puswelong ginadgad na kesong pula
- 3 latang Vienna sausage o 2 chorizo de Bilbao (hiwang pino)
- lamad ng baboy (panyo o sinsal)

Paghaluin ang lahat ng sangkap at balutin nang pahaba sa lamad ng baboy. Balutin pa rin sa telang katsa at talian ang magkabilang dulo. Pakuluan nang isang oras sa kalderong may kaunting tubig. Sa paghahain, buhusan ng ketsap sa ibabaw. Maihahain nang mainit (pinirito nang buo at hiniwa-hiwa) o malamig na galing sa reprihiradora.

## LUMPIYANG MAKAW (baboy)

- 1/2 kilong giniling na baboy
- 1/4 kilong singkamas
- 1 maliit na kahong pasas
- 1/2 puswelong hiniwa-hiwang kintsay
- 30 balat ng lumpiya
- 1 sibuyas (karaniwang laki)
- 2 butil na bawang
- toyo, pamintang durog

Hiwain nang maliliit ang singkamas, sibuyas, at kintsay. Igisa ang bawang, sibuyas, giniling na baboy, at kintsay. Timplahan ng toyo't paminta. Pakuluan hanggang sa lumambot ang baboy. Ihalo ang singkamas at makaraan ang ilang sandali, ihulog ang pasas. Hanguin at palamigin bago balutin nang maliliit, sa pambalot ng lumpiya nang halos sinlaki ng daliri ang taba at may 2 hanggang 2-1/2 pulgada lamang ang haba. Isa-isang ihulog sa mantikang kumukulo at papulahin. *Sweet-sour sauce* o toyo ang sawsawan para rito.

## BATSOY NA MAY MISWA — I

1/4 kilong lamang-loob ng baboy
5 guhit na lapay
1/4 na puswelong sibuyas na mura (hiwa-hiwang maliliit)
1 sibuyas (hiwang panggisa)
2 butil na bawang
1 puswelong miswa
3 puswelong sabaw-sinaing
kapirasong luya

Igisa ang bawang, luya, sibuyas. Isunod ang lamang-loob at lapay na hiniwa nang maliliit. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo, sabawan ng kaunting tubig. Takpan at hayaang kumulo. Kapag malambot na ang mga sahog, ibuhos ang sabaw-sinaing at sibuyas na mura. Pakuluin nang ilan pang sandali bago ihalo ang miswa, kapag malapit nang hanguin. Timplahan ng kaunting betsin. Tikman at kung matabang pa sa panlasa ay dagdagan ng asin. Sandali lamang pakuluin at hanguin na upang hindi gaanong malusaw ang miswa.

## BATSOY — II

Katulad din ng Batsoy—I ang mga sahog; lamang, sa halip na miswa ay dugo ng baboy (buo at hiniwa-hiwang sinlaki ng lapay) ang isasama. Huling ihuhulog ang dugo ng baboy.

## SINARSAHANG DILA NG BABOY

1 malaking dila ng baboy
2 sibuyas
5 kamatis
2 siling pula (malalaki)
2 butil na bawang
3 patatas
toyo, atsuwete

Banlian ang dila ng baboy at kayurin ang maputing balat. Hiwa-hiwain nang 1-1/2 pulgada ang karneng kakabit ng dila at pasapad naman at 1 pulgada ang gawing hiwa sa dila. Pinong hiwa ang gawin sa sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at dila ng baboy. Timplahan ng toyo. Takpan. Makaraan ang ilang sandali'y lagyan ng 1/2 puswelong tubig. Pakuluin. Kapag natuyo ang sabaw nang hindi pa lumalambot ang baboy, dagdagan ng 1/2 puswelong tubig. Ihulog ang patatas (dalawang putol ang bawa't patatas) kapag malapit nang lumambot ang dila.

## ESTOPADONG DILA NG BAKA

1 dila ng baka
3 sibuyas
5 kamatis
1 maliit na latang tomato sauce
2 kutsarang pamintang buo
1 dahong laurel
toyo, asin, asukal.

Banlian ang dila ng baka at kayurin ang maputing balat. Ilagay sa kaldero ang kamatis at sibuyas (hiwang pino), pamintang buo, toyo, dahong laurel, *tomato sauce*, at 1/2 puswelong tubig. Isama rito ang dila ng baka at pakuluin. Makaraan ang ilang sandali'y dagdagan ang sabaw ng 1 puswelong tubig . Takpan. Bibiling-bilingin ang dila upang lumambot ang magkabilang panig nito. At hahaluin ang salsa upang huwag manikit. Kapag natuyo ang sabaw nang di pa malambot ang dila, dagdagan ng tubig. Hiwa-hiwain ang dila kapag luto na at iayos sa bandeha nang may piniritong patatas (pabilog ang hiwa) sa ibabaw.

## LENGUA MECHADA

- 1 dila ng baka
- 1 latang tomato sauce
- 3 kamatis na sariwa
- 2 sibuyas (hiwang maliliit)
- 5 maninipis na hiwang hamon o bacon
- 4 na butil na bawang
- 1/2 puswelong alak
- toyo, paminta, asin

Banlian ang dila at kayurin ang maputing balat. Papulahin sa mantika ang pinitpit na bawang, isunod ang sibuyas, at kamatis. Timplahan ng toyo't paminta bago ihalo ang hamon o *bacon* na hiniwang pahaba. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y ihulog ang dila (buo) at dagdagan ng kaunting tubig upang makuluang mabuti ang dila. Kapag kumukulo na'y ibuhos ang alak at takpan. Gatungan hanggang sa lumambot ang dila.

Paghiwa-hiwain ang dila kapag ihahain na at buhusan sa ibabaw ng salsang pinagpakuluan dito.

## RELYENONG PUSO NG BAKA

- 1 puso ng baka
- 1/4 kilong giniling na baboy
- 1 latang Vienna sausage (hiniwa nang pino)
- 1 kahong pasas
- 2 chorizo Bilbao (hiniwa nang pino)
- 1/2 puswelong sweet-sour pickles (tinadtad)
- 1 sibuyas (karaniwang laki; tinadtad)
- 3 itlog ng manok
- 1/2 puswelong arina

Hiwain ang gilid ng puso ng baka magbuhat sa puno hanggang maibuka ito. Huwag isasagad ang paghiwa sa bandang puwit. Hiwain at alisin ang mga ugat ng puso. Linising mabuti upang maalis ang mga patay na dugo at sebo. Bawasan ang laman sa loob ng puso upang lumaki ang guwang niyon. Kailangang maging 1-1/2 sentimetro ang kapal ng lamang maiiwan sa puso. Hiwain nang maliliit o tadtarin ang binawas ng laman.

Paghalu-haluin ang hiniwa o tinadtad na laman ng puso, ang *chorizo de Bilbao*, at ang *sweet-sour pickles*. Timplahan ng asin ayon sa panlasa. Pagkatapos ay isama sa pinaghalong mga sangkap ang 2 itlog (hilaw). Pagkaraan niyon ay ang arina naman ang ihalo. Haluing mabuti upang magkalangkap ang mga sangkap. Ilaga ang natitirang isang itlog.

Ipaloob sa puso ang pinaghalong sangkap. Maingat na ipagitna ang nilagang itlog na hinati sa gitna. Ngayo'y tahiin ang hiniwang bahagi ng puso upang tumikom itong muli at hindi tumapon ang ipinaloob na sangkap.

*Lahok sa salsa:*

- 1 latang tomato sauce
- 2 kamatis
- 2 sibuyas (karaniwang laki)
- 2 kutsarang arina
- kapirasong dahon ng laurel
- toyo

Hiwaing pino ang mga kamatis at sibuyas. Pagsamahin. Ihalo rito ang *tomato sauce*, toyo (ayon sa panlasa ang dami), dahon ng laurel, at 1 puswelong tubig. Upang umanghang ang salsa ay maaaring lagyan ng durog na paminta o pigaan ng siling palay. Maaari ring lagyan ang salsa ng *Worcestershire sauce* upang lalong sumarap iyon.

Pakuluan sa salsang ito ang puso hanggang sa lumambot. Hanguin kapag malambot na. Ang salsa ay palaputin sa pamamagitan ng tinunaw na arina. Ilagay sa isang pinggan ang puso bago ibuhos doon ang salsang pinagpalambutan.

## MITSADO

**1 kilong karne**
**1 guhit na taba ng baboy**
**2 sibuyas**
**3 kamatis**
**1 latang maliit na tomato sauce**
**1 dahong laurel**
**4 na patatas**

Hiwain ang karne nang may 1/2 pulgada ang kapal. Pahaba at makitid ang gawing hiwa sa taba ng baboy. Hiwaan ng 3 o 4 na maliliit ang gitna ng karne at isuot dito ang isang pirasong baboy. Ilagay sa kaserola ang karne na kasama ang dahon ng laurel, tinadtad na sibuyas at kamatis, kaunting toyo, tomato sauce, at kaunting tubig. Pakuluin hanggang sa lumambot ang karne. Ihulog ang patatas (pinagapat na hiwa ang bawa't isa). Kapag luto na ang patatas, hanguin.

## HAMBURGER

**1/2 kilong giniling na karneng baka**
**3 itlog ng manok**
**2 sibuyas**
**2/3 puswelong arina**
**pamintang durog, asin**

Hiwain nang pino ang sibuyas at paghala-haluin ang lahat ng sangkap. Bilugin ang bawa't dalawang kutsara ng pinaghalong sangkap bago iprito nang pasapad sa kaunting kumukulong mantika hanggang sa pumula. Lalong masarap ito kung halos malasado lamang ang pagkakaluto at mainit pang ihahain.

Kung ipalalaman sa tinapay, lagyan ng isang hiwang (pabilog at makapal nang bahagya) sibuyas ang *humburger* sa ibabaw.

## BISTIK NA KARNE (beef steak)

Tenderloin o bahaging pinakamalambot sa karneng baka ang piliin. Hiwain nang palapad at 1 pulgada ang kapal. Timplahan ng kaunting asin ang magkabilang panig at budburan ng durog na paminta. Paraanin ang kalahating oras o mahigit pa, bago isalang sa pugon, sa baga, o sa kawali.

*Luto sa pugon:*

Init ng pugon—300° F
Oras na dapat itagal sa salangan—
20-24 minuto—malasado
25-30 minuto—luto
30-35 minuto—lutung-luto

Higit na masarap at masustansiya ang bistik na niluto lamang nang malasado.

*Luto sa baga:*

Hintaying nagbabagang mabuti ang uling bago isalang ang karne nang 4 hanggang 5 pulgada ang layo ng karneng iniihaw sa baga. Biling-bilingin ang karne upang magpantay at matayantang ang pagkakaluto. Labinlima hanggang 30 sandali ang dapat itagal ng karne sa tapat ng baga.

*Luto sa kawali:*

Pahiran ng kaunting mantika ang kawali. At kung inaakalang mainit na mainit na ito ay ilagay ang karne. Takpan. Makaraan ang ilang sandali, hanguin ang karne, pahirang muli ng mantika ang kawali at ibalik ang karne nang ang kabilang panig naman ang maprito. Tulad ng pagluluto sa baga, 15 hanggang 30 sandali ang gawing pagpiprito sa karne.

Ihain ang bistik na ito nang may kasamang piniritong patatas, pinasingawan o binanliang abitsuwelas, sariwang pipino, kamatis o gisantes sa lata.

**Sawsawan:** *catsup, Perrins sauce, Worcestership sauce,* o *French dressing.* Ang mga ito ay mabibili nang nasa bote.

## KARNE NA MAY BURONG MUSTASA

**1/2 kilong karneng baka**
**2 puswelong burong mustasa**
**toyo**

Paghiwa-hiwain nang tig-1 pulgadang pakuwadrado ang karne. Ibabad sa toyo nang ilang sandali bago iprito sa kumukulong mantika. Kapag mapula na ay ibuhos ang pinagbabarang toyo at ihalo ang burong mustasa na pinaghiwa-hiwa (1 pulgada rin ang laki). Hayaang kumulo hanggang sa lumambot at ihain nang mainit pa.

## KALDERETA (karne)

**1 kilong karne**
**2 latang liver spread**
**1 latang gisantes**
**4 na patatas**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**2 kutsarang paminton**
**2 siling labuyo**
**pamintang durog, suka, asin**

Hiwain nang maliliit ang karne. Igisa ang bawang at sibuyas, ihulog ang karne at sandaling pagulungin sa mantika. Timplahan ng suka, pamintang durog, asin, at kaunting tubig. Hayaang kumulo hanggang sa lumambot ang karne. Pisain ang sili at isama. Ihalo ang *liver spread* at patatas na hiniwang patipak. Kapag luto na ang patatas ay ibuhos ang gisantes. Minsang pagkulo lamang ay hanguin na.

## KALDERETANG ESPESYAL
(kambing)

**1 kilong karne ng kambing**
**2 sibuyas**
**3 kamatis**
**1/2 kilong patatas**
**1 latang gisantes**
**1 latang sili (sa lata)**
**2 kutsarang paminton**
**2 butil na bawang**
**1/4 kilong atay o 2 latang liver spread**
**1 itlog na nilaga**
**2 siling labuyo**
**suka, pamintang durog, asin**

Hiwain ang karne nang katamtamang laki. Igisa ang bawang, sibuyas, at karne. Timplahan ng suka, paminta, asin, at siling labuyo. Ihulog din ang sili sa lata na hiniwa nang pahaba at manipis. Pakuluan hanggang sa lumambot ang karne. Tunawin sa sabaw ang paminton at ihulog ang patatas na hiniwang pakuwadrado. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng atay na iniihaw muna bago dinikdik at kinatas. Kapag malapit nang hanguin ay saka isama ang gisantes. Ipalamuti sa ibabaw ang hiniwa-hiwang itlog na nilaga kapag nakalagay na ang kaldereta sa bandeha.

## KALDERETANG PATO

**2 pato**
**1/2 keso (sa lata)**
**3 sibuyas**
**6 na kamatis**
**1 latang Pork & Beans**
**1 chorizo de Bilbao**
**1 kutsarang olive oil**
**1 puswelong sweet pickles**
**2 kutsarang mantikilya**
**1 boteng Seven-up o kaya'y 1/2 boteng serbesa**
**1/2 boteng Pepsi-cola**

**toyo, paminta**
**asetunas**

Himulmulan at linisin ang pato, pagputul-putulin. Hiwain nang pakuwadrado ang kamatis at sibuyas. Pino ang gawing hiwa sa *chorizo.* Pagsama-samahin ang lahat ng mga sangkap at pakuluan sa kaserola hanggang sa lumambot.

## MENUDO

**1/2 kilong baboy**
**1/4 kilong atay**
**2/3 puswelong garbansos**
**2 patatas (karaniwang laki)**
**2 sibuyas**
**3 kamatis**
**1 siling pula (malaki)**
**2 butil na bawang**
**toyo, atsuwete, asin**

Kalahating pulgadang pakuwadrado ang gawing hiwa sa baboy at atay, gayon din sa patatas. Pino ang hiwa sa sibuyas at kamatis. Pahaba at manipis nang bahagya ang hiwa sa sili. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang baboy at makaraan ang ilang sandaling pagkulo sa mantika ay timplahan ng kaunting toyo. Takpan at hayaang kumulo nang ilang sandali bago sabawan ng isang puswelong tubig at saka palambutin. Isama sa pagpapalambot ang sili upang lumasang mabuti sa salsa. Papulahin sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Kapag malapit nang lumambot ang baboy, ihulog ang patatas at garbansos. Ang garbansos ay dapat munang ilaga at alisan ng balat. Sa huli ang paghuhulog ng atay at hustuhin na ang timpla nang naaayon sa panlasa. Ilang sandaling pagkulo lamang ay hanguin na upang hindi tumigas ang atay.

## MENUDO DE RABO (Espesyal)

**1 maliit na pata ng baka**
**1 chorizo de Bilbao**
**4 na patatas (karaniwang laki)**
**1 puswelong garbansos**
**1 carrot**
**2 siling pula't berde (malalaki)**
**2 sibuyas**
**1 latang tomato sauce**
**4 na kamatis (sariwa)**
**3 butil na bawang**
**atsuwete, toyo, asin**

Palambutin ang pata sa kaunting tubig. Kapag malambot na'y hiwaing pakuwadrado (kalahating pulgada). Gayon din ang paghiwa sa patatas at *carrot.* Pahabang makikitid ang gawing hiwa sa *chorizo.* Pinong hiwa ang sa sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang pinaghiwa-hiwang pata at *chorizo.* Huwag titimplahan agad ng toyo sapagka't may kaalatan ang *chorizo* at kakatas iyon sa sabaw. Ang isabaw ay ang pinaglagaan ng pata. Papulahin sa pamamagitan ng atsuwete.

Kapag malambot na ang pata, ihulog kaagad ang garbansos at patatas upang hindi gaanong malabog ang pata. Sa huli ihulog ang *carrot* at malasado lamang ang gawing luto rito. Tikman at timplahan ng toyo kung matabang pa.

## MURKON

**1 kilong karne ng baka**
**1/4 kilong giniling na baboy**
**1 puswelong giniling na hamon**
**1/2 puswelong sweet pickles (hiwa-hiwang maliliit)**
**2 itlog na manok (luto)**
**1 itlog na manok (hilaw)**
**1 chorize de Bilbao**
**1/4 puswelong ginadgad na keso de bola**
**1 maliit na kahong pasas**

**1/4 puswelong** olives
**toyo, kalamansi, asin, paminta**

Hiwain nang manipis ang karne (1/4 pulgada ang kapal) at ibabad sa kaunting toyong may kalamansi, asin, paminta. Paghaluin ang lahat ng sangkap, maliban sa *chorizo*, lutong itlog, at *olives*. Ilatag ang pinaghalong sangkap sa karne at iayos sa ibabaw nito ang itlog ng manok (luto at pinag-apat na hiwa), *chorizo* na pinag-apat din ang hiwa, at *olives* na pinagdalawa ang hiwa. Bilutin pagkatapos ang karneng may sangkap at talian ng makapal na sinulid upang hindi humulagpos. Ilaga pagkatapos sa sabaw na ganito ang timpla: 2 puswelong tubig, 1 sibuyas na hiniwang pino, 1 latang maliit na *tomato sauce*, 3 butil na bawang (dinikdik nang pino), 1 maliit na dahong laurel, suka, toyo, at pamintang durog. Pakuluin hanggang sa lumambot ang karne. Sa paghahain, hiwa-hiwain ang murkon at buhusan sa ibabaw ng salsang pinaglagaan dito.

## PAGLULUTO NG HAMON

**oregano**
**pamintang buo**
**bawang**
**dahon ng laurel**
**kanela**
**suka**
**toyo**
**asukal**
"clavo de comer"

Hugasan ang hamon at ilagay sa isang hinugasang basyong lata ng gas. (Tiyaking malinis ang lata at wala nang amoy-gas). Lagyan ng tubig at pakuluan. Pagkatapos ay hanguin ang hamon. Muling lagyan ng tubig ang lata at ihalo rito ang mga sangkap maliban sa "clavo de comer". Hayaang nakatubog sa tubig ang hamon upang madaling lumambot ito. Pakuluan.

Madaling malalaman kung luto na ang hamon pagka't maaari nang tuklapin ang balat nito. Hanguin at ilagay sa isang malapad na pinggan o bandeha. Tusuk-tusukin ng tinidor ang buong kalamnan bago budburan ng asukal na pula at plantsahin ng pinagbagang siyanse. (Pagbagahin ang siyanse at idampi sa lahat ng panig ng hamon.) Itusok dito pagkatapos ang mga "clavo de comer" (parang mga pako). Maaari na ngayong paghiwa-hiwain ang hamon.

## ANG PAGHIHIWA NG HAMON

1. Ilagay ang hamon sa isang bandeha nang ang maliit na dulo ng hamon (o ang tuhod ng baboy) ay nasa gawing kanan ng hihiwa. Itusok ang tinidor na hawak ng kaliwang kamay sa malamang dulo at humiwa sa pamamagitan ng matalim na kutsilyong hawak ng kanang kamay ng 2 o 3 maninipis na hiwa sa gilid na malapit sa hihiwa.

2. Bilingin ang hamon. Ang bahaging hiniwaan ang ilapat sa bandeha upang maging matatag. Humiwa ng isang piraso buhat sa dulong malapit sa maliit na dulo. Patuloy na humiwa nang sagad sa buto ng maraming maninipis na piraso.

3. Paraanin ang kutsilyo sa gitna (sa may buto) upang mahiwalay sa buto ang mga hiniwang maninipis na piraso. Iayos sa bandeha ang mga hiniwang piraso.

## LONGGANISA

**giniling na karneng baboy**
**dinikdik na bawang**
**toyo, asin, asukal, suka**
**pimiento (hiniwa nang maliliit)**
**paminton (siyang magbibigay-kulay)**

Ang lamad na ginagawang balutan ng longganisa ay kailangang linising mabuti at ibilad sa araw upang maging manipis at malinaw.

Paghaluin ang lahat ng sangkap at ipaloob sa lamad. Talian ng pisi sa nais na haba.

### TAPA

Dikdikin nang pino ang bawang at paminta. Kung walang pinong asin ay dikdikin din ang asin at ihalo ito sa bawang at paminta bago itimpla sa manipis na karne. Makaraan ang maghapon ay tuhugin ang tapa sa matabang alambre o patpat at ibilad sa araw. Ang tapang ito ay tatagal nang maraming buwan.

### BURONG BABOY

Ito'y taba ng baboy na may kakabit na balat. Kailangang isang pulgada ang kapal nito upang tumalab na mabuti ang asin. Maraming asin ang ilagay at makaraan ang isang araw ay ibilad.

### TOSINO

Ang timpla ay asin, asukal, at salitre. Kung nais magkakulay ay samahan ng kaunting paminton. Manipis ang hiwa ng karneng baboy. Hindi na kailangang ibilad ito. Paminsan-minsan lamang ay iyayangyang upang huwag uurin.

### SITSARON

Pakuluan sa tubig na may kaunting asin ang balat ng baboy. Kapag malambot na ay hanguin. At hayaang nakabitin (kung mahahabang piraso o nasa salaan ang baboy) nang anim na oras o mahigit pa upang tumulong mabuti ang tubig. Pagkatapos ay ihulog sa kumukulong mantika (nakalutang) at hayaan doon hanggang sa lumukong o bumaluktot ang sitsaron, (huwag hintaying pumula ang sitsaron). Hanguin ang sitsaron at palamigin .Palamigin din ang mantika at ilagay sa palayok o kaldero. Kapag kapwa malamig na ang mantika at sitsaron, muling ihulog sa mantika ang sitsaron at hayaang nakababad doon nang isang linggo. Pagkatapos, hanguin uli ang sitsaron at pakuluin ang mantika. Ito ang huling paghuhulog sa sitsaron at hayaang pumula na sa mantika. Ang balat ay di magiging malutong kung di ito napalambot sa paglalaga sa tubig.

Ang mga bahagi ng baboy na mainam na gawing sitsaron, bukod sa balat, ay ang liyempo at mga bituka't bahay-guya.

## MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA KARNE

### SA PAMIMILI NG KARNE

SARIWA ang karne kung

1. hindi masama ang amoy—hawakan ang karne at amuyin pagkatapos ang kamay na ipinanghawak dito.

2. hindi napakalabnaw at hindi malinaw ang katas—hawakan ang karne sa isang bahagi at pisilin upang lumabas ang katas.

3. hindi maitim—maitim ang kulay ng di-sariwang karne (maliban na lamang kung karneng-kalabaw o karneng-kabayo na sadyang maitim.)

* * *

Huwag bibili ng mga manok na patay at nabalahibuhan na, maliban kung ang manok na iyon ay sa isang malaki at mapagkakatiwalaang groserya bibilhin. Ang gayon ay upang maiwasan ang pagluluto ng manok na namatay sa sakit.

* * *

HIGIT na mainam ang karne ng baka kaysa karne ng kalabaw sapagka't higit na madaling palambutin ito at madaling lusawin ng ating panunaw.

Kung tutuusin, magkatulad ang

sustansiyang taglay ng malambot at maganit na karne. Ang tanging pagkakaiba ay nasa pagluluto. Higit na madaling lutuin ang karneng malambot kaysa sa karneng maganit. Ang karneng maganit ay nagbubuhat sa mga bahagi ng katawan ng hayop na labis na "kumikilos" gaya ng mga paa, balikat, bahaging kakabit ng buntot at leeg. Malalaman ng mga mamimili kung saang bahagi ng katawan ng hayop nagbuhat ang karneng kanyang bibilhin sa pamamagitan ng hugis niyon at ng kakabit na buto.

## SA PAG-IIMBAK NG KARNE

ALISAN kaagad ng balot ang karneng galing sa pamilihan, punasan (huwag huhugasan), at ilagay sa reprihiradora o palamigan. Sa pinakamalamig na panig ng reprihiradora ("freezer") ilagay ang karne nang walang takip ang sisidlang kinalalagyan nito o kaya'y balutin ng plastik na papel o *wax paper*.

Itago iyon sa palamigan nang isang buong piraso at hindi hiwa-hiwang maliliit. Sapagka't higit na tumatagal at nananatili ang katas ng iimbaking karne kung kakaunting bahagi lamang niyon ang nakalantad. Iyan ang dahilan kung bakit hindi dapat imbakin nang matagal ang giniling na karne.

Sa kabilang dako, ang karneng luto na ay dapat na may takip ang sisidlan kung itatago sa reprihiradora upang hindi tumigas at matuyo.

Kung naluto nang karne na may salsa o sabaw ang itatago sa reprihiradora, ibukod ang salsa o sabaw sa karne. Ilagay ang salsa o sabaw sa isang lalagyang may takip bago ilagay sa palamigan. Kaya, ang salsa o sabaw at ang karne ay matatago sa palamigan nang magkabukod. Kapag ihahain na ang ulam na ito, ilabas sa reprihiradora. Isalang sa apoy ang salsa o sabaw pagkaraang mailagay iyon sa isang kaserola. Kapag malapit nang kumulo ay ihulog ang karne. Hayaang kumulo nang ilang sandali upang tumagos sa loob ng karne ang init at nang mapawi ang lamig niyon.

Higit na matagal ang oras na ikaluluto ng karne kung lulutuin ito o isasalang sa apoy pagkagaling sa palamigan; kaya, alisin ito (laluna ang iiihaw) sa palamigan ilang oras bago lutuin.

Tapang karne—dapat ilagay ito sa mahahanginang lugar kahit na tuyung-tuyo ang tapa sa pagkakabilad sa araw.

## SA PAGLULUTO

HUGASAN muna ang karne bago hiwain. Minsang paghuhugas o pagbabanlaw lamang ay tama na. Huwag ibababad sa tubig.

1. Pagpiprito

Sa pagpiprito ng manok, karne, o baboy, kailangang mainit na mainit ang mantikang pagpiprituhan (at ang dami ng mantika ay sapat na tumakip sa piprituhin) bago ihulog ang mga ito. Takpan ang kawali. Sa gayong paraan ay hindi matatayantang at maluluto pati loob ng pinirito nang hindi titigas ito. Nawawala ang linamnam ng laman kapag napakatagal ang pagpiprito nito sa mantika.

• • •

ANG kustilyas ay sadyang pirituhin. Pumili ng baboy na bata pa, pagka't madali itong lumambot. Manipis ang balat ng baboy na bata.

Kung matanda ang baboy, pakuluan ang kustilyas na piprituhin sa kaunting tubig na may asin, suka, paminta't bawang upang ito'y lumambot nang bahagya bago iprito.

Maaari ring sa tubig na may asin na lamang palambutin ang kustilyas.

• • •

ANG karne ay di dapat prituhin nang makapal ang hiwa maliban na lamang kung ito ay *tenderloin steak* o pinakamalambot na laman ng baka. Kailangang manipis ang hiwa ng ipipritong karne upang madaling maluto. Makailang ulit na tadtarin ng likod ng kutsilyo ang karne.

• • •

ANG mga manok na sisiw pa lamang ang nababagay na piritubin pagka't madaling lumambot ang mga ito sa kumukulong mantika.

2. Paglalaga

Kung magpapalambot ng karne't baboy ay huwag gaanong lalakasan ang apoy. Maraming oras nga lamang ang maaaksaya nguni't higit na masarap at mananatiling makatas ang karne kung ito ay lulutuin nang mahina ang gatong sapul sa simula.

Isabay sa pagpapalambot ng karne, baboy, o manok ang sibuyas bumbay o puno ng sibuyas na mura at kaunting asin upang lumasa ang sibuyas at ang alat hanggang sa pinakamaliit na himaymay ng karne.

• • •

ALISIN ang tuka, palong, at mga balahibo ng ulo ng manok. Biyakin ang bungo, at isama sa paglalaga ng karne o manok upang matungo sa sabaw ang sustansiya ng utak. Hindi man maisasama sa paghahain ang ulo ay makadaragdag naman ito sa sustansiya ng sabaw.

3. Pag-iihaw

Higit na magiging malinamnam at makatas ang inihaw na karne kung papahiran muna ng mantika iyon bago iihaw.

4. Pagluluto ng atay

Ang atay ng baboy o ng baka ay hindi dapat pagtagalin sa apoy nang hindi tumigas at mawala ang ibang sustansiya. Kailangang malasado lamang ang pagluluto ng atay.

Kulapulan ng arinang may timplang kaunting asin at paminta ang atay bago prituhin. Pagpula nang bahagya ay hanguin na.

• • •

Sa pag-iihaw ng atay, lagyan ng kaunting asin at isalang sa baga. Huwag hintaying matuyo at pumula ang kumakatas na dugo nito kundi'y malulutong masyado. Pigaan pagkatapos ng dayap o kalamansi upang lalong sumarap.

Sa pag-aadobo ng karne nang may kasamang atay, palambutin muna ang karne't baboy, prituhin at muling ibalik sa sabaw, saka ihulog ang atay kung malapit nang hanguin.

5. Subukin at masarap . . .

SA pagluluto ng *barbecue*, gamitin ang *pineapple juice* sa halip na suka, bilang panimpla. Maraming dinikdik na bawang at paminta ang ihalo.

LAGYAN ng asin ang manok na

pinaghiwa-hiwa, palambutin sa *Seven-up* na may timplang patis, bago prituhin.

• • •

SA pagluluto ng adobo, papulahin sa mantika ang bawang upang hindi naglalasang pinakuluan lamang sa suka't asin ang manok o baboy. Kapag malapit nang lumambot ang karne, alisin sa sabaw at prituhin ang mga ito nang kasama ang bawang.

• • •

Maraming sustansiyang ibinibigay sa katawan ng tao ang mga lamang-loob ng baka at baboy, tulad ng bituka, puso, baga, dugo, lalung-laluna ang atay. Kaya, kahi't minsan o makalawa sa isang buwan ay ihain ang mga ulam na tulad ng dinuguan, goto, kari-kari (may bituka), at iba pang mga lutong may sahog na mga lamang-loob ng baka o baboy.

• • •

Lutuing mabuti ang baboy. Huwag kailan man idudulot iyon nang "kulay-sariwa" pa at malasado ang pagkakaluto. Ang baboy, kung minsan, ay nagtataglay ng itlog ng bulati. Kinakailangan ang matagal na pagluluto bago mapatay ang mga itlog na iyon. Kapag nakain at nakapasok sa katawan ng tao ang mga itlog na naturan, iyon ay magiging bulati at maaaring pagmulan ng sakit na tinatawag na *trichinosis.*

HINDI masasayang ang laman (baboy o karne) na natira sa nilaga. Alisin sa sabaw ang baboy o karne, hiwain nang maliliit. Maghiwa rin nang pinung-pino ng sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis. Ihulog ang baboy o karne. Timplahan ng toyo, samahan ng kapirasong dahon ng laurel. (Kapirasong dahon ng laurel lamang pagka't maglalasang gamot ang ulam kapag napakarami ang ilalagay.) Papulahin sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Masarap na putahe ito na hindi aakalaing laman ng natirang ulam lamang.

• • •

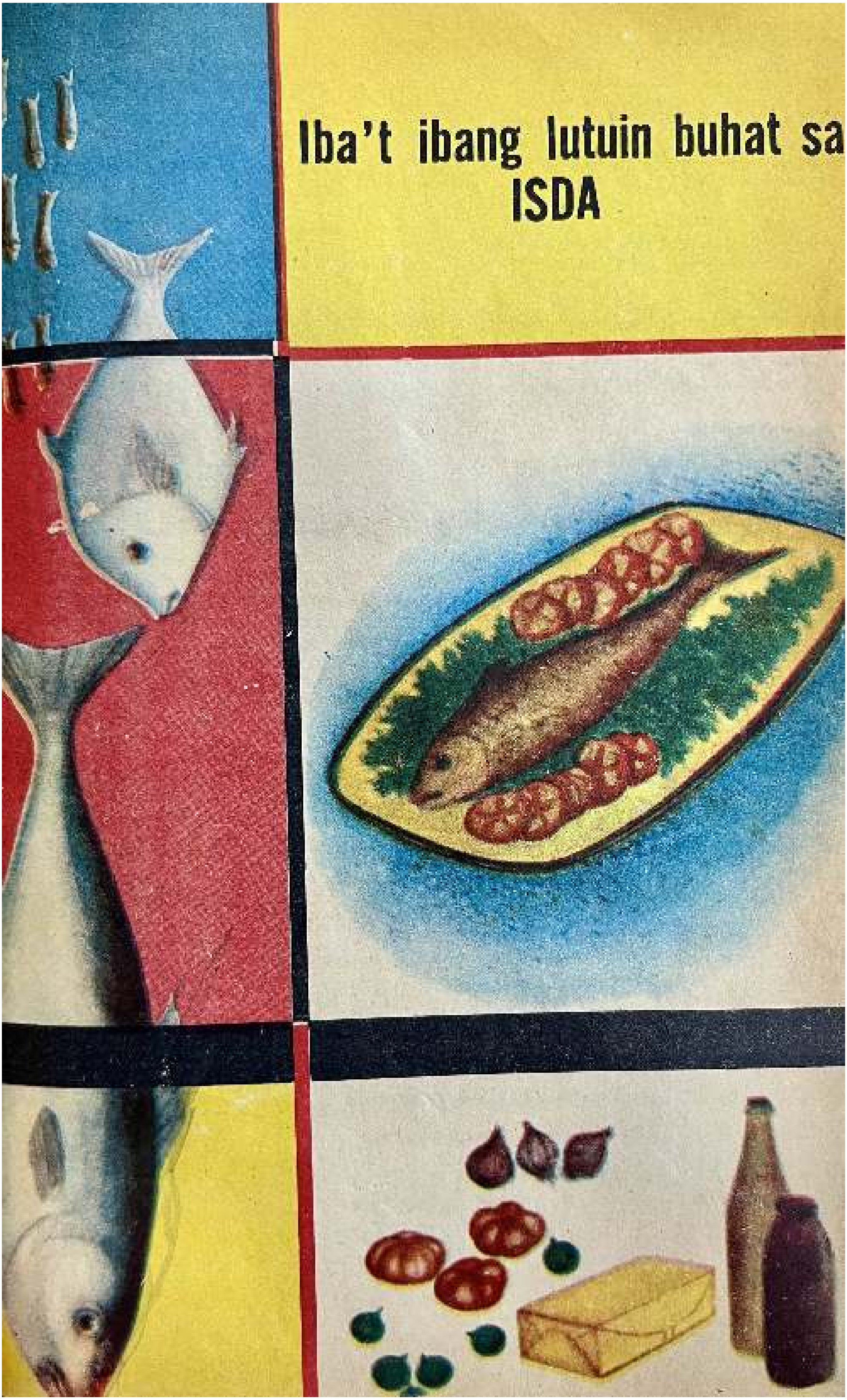
## PARAAN NG PAGLILINIS NG MANOK

1. Basain ang pinatay na manok upang madaling tablan ng tubig sa pagbabanli.

2. Banlian.
3. Himulmulan.
4. Salabin sa apoy upang masunog ang naiwang maliliit na balahibo. Huwag patatagalin sa apoy upang hindi umitim.
5. Kuskusin ng asin, hugasan, alisin ang bituka, at pagputul-putulin.

~ ~ ~

# Iba't ibang lutuin buhat sa
# ISDA



## PINASINGAWANG APAHAP
(na may mayonesa at mga gulay)

- **1 apahap (katamtaman ang laki)**
- **1 puswelong ginayat na repolyo**
- **1 puswelong ginayat na abitsuwelas**
- **1/2 puswelong sibuyas na mura (hiniwa nang maliliit)**
- **2 kamatis (katamtaman ang laki)**
- **1/2 puswelong sweet mixed pickles (hiniwa nang maliliit)**
- **1/2 latang sili sa lata (hiniwa nang pahaba)**
- **1 itlog ng manok (luto)**
- **1/2 puswelong mantika**
- **asin**

Kaliskisan at linisin ang apahap. Lagyan ng asin. Itabi. Paghaluin ang mga pinaghiwa-hiwang gulay (maliban sa sili at itlog), timplahan ng kaunting asin at sabaw ng *pickles.* Pasingawan ang isda nang kasama ang mga gulay, mantikilya, at 1/2 puswelong tubig. Pagkaluto'y hanguin sa sabaw at palamigin.

Kapag malamig na ang isda, ilagay sa malaking bandeha at pahiran ng mayonesa ang ibabaw. Palamutihan sa ibabaw ng pinaghiwa-hiwang itlog at sili. Haluan din ng mayonesa ang mga gulay at ilagay sa gilid ng isda. Palamigin sa *refrigerator.*

## BAKALAW

- **1 kilong bakalaw o daing na talakitok o barakuda**
- **4 na patatas**
- **1 tasang garbansos**
- **1 latang tomato sauce o 5 kamatis**
- **2 sibuyas na malalaki**
- **2 butil na bawang (pinitpit)**
- **1 latang pimiento o 2 malalaking siling pula**
- **4 na kutsarang salad oil**
- **1/4 na kutsarang durog na paminta**
- **1 kutsarang arina**
- **atsuwete**

Magdamag na ibabad sa tubig ang bakalaw o daing upang mabawasan ang alat. Kinabukasan, banlian ang bakalaw. Himayin at alisan ng tinik. Hiwaing pahaba ang mga patatas at prituhin. Ilaga ang garbansos at alisan ng balat. Igisa sa *salad oil* ang 2 butil na bawang, sibuyas, at kamatis na hiniwa nang pino. Isunod ang sili na hiniwa nang pahaba. Lagyan ng kaunting tubig at pakuluin hanggang sa maglatik ang sibuyas at kamatis. Ihulog ang garbansos at patatas. Papulahin ang atsuwete sa 1/2 puswelong tubig saka tunawin dito ang arina. Isabaw ito sa nasa kawali at ihulog ang hinimay na laman ng bakalaw o daing. Haluin hanggang sa kumulo at lumapot. Timplahan ng pamintang durog upang mawala ang lansa ng bakalaw.

Maaaring gamiting panggisa ang karaniwang mantika o *cooking oil* sa halip na *salad oil.* Ihain ang bakalaw nang mainit pa.

## ESKABETSENG TAGALOG

- **3 o 4 na isdang pinirito (hasa-hasa, lapad, o talakitok)**
- **1 sibuyas (katamtaman ang laki)**
- **2 butil na bawang**
- **kapirasong luya**
- **asukal, suka, asin**

Hiwang panggisa ang gawing hiwa sa sibuyas. Makikitid at mahahabang parang palito ang gawing hiwa sa luya. Igisa ang pinitpit na bawang, luya, at sibuyas. Isabaw ang sukang tinimplahan ng asin, asukal, at kaunting tubig. Huwag haluin hanggang hindi kumukulo. Ihulog ang isda at matapos kumulo nang ilang sandali ay tikman.

Kung hindi pa nahuhusto sa panlasa, dagdagan ng asin, asukal, o suka.

## ESKABETSENG MAKAW

**1 isdang lapulapu, apahap, o talakitok (katamtaman ang laki)**
**1 sibuyas**
**1 puswelong ginadgad na papayang hilaw**
**1 siling puja (malaki at sariwa)**
**3 butil na bawang, kapirasong luya**
**suka, toyo, asin, asukal**
**kaunting arina o gawgaw**

Linisin ang isda at lagyan ng asin. Timplahan ang suka ng toyo, asin, at asukal. Palaputin ito sa pamamagitan ng gawgaw o arina. Pakuluin. Igisa ang bawang, luya, at sibuyas. Isunod agad ang hiniwa-hiwang sili (pahaba't makitid) at ginadgad na papayang hilaw (na nilamas nang may asin at binanlawan). Ang mga sahog na ito'y kailangang malasado lamang. Hanguin kaagad at prituhin ang isda. Ilagay sa bandeha ang bagong pritong isda; ipalamuti sa ibabaw ang ginisang sangkap at ibuhos dito ang mainit na salsa (yaong sukang pinalapot). Ihain nang mainit pa.

## LUMPIYANG MAKAW (Isda)

**3 isdang dalagang-bukid**
**1/2 puswelong kintsay**
**1 maliit na kahong pasas**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**20 balat ng lumpiya**
**toyo, paminta**

Linisin ang isda at pasingawan. Pagkatapos, himayin at alisin ang mga tinik. Hiwain nang maliliit ang kintsay. Timplahan ng toyo at paminta. Pakuluin. Bago hanguin ay ihalo ang pasas. Paglamig ay balutin sa balat ng lumpiya nang silaki ng daliri. Sawsawan: *sweet sour sauce.*

## REBOSADONG ISDA

Malaman at malaki ang nababagay na isda sa lutong ito. Nguni't maaari rin ang sariwang dilis.

Kapag malaking isda ang iluluto, kaliskisan, ihiwalay ang laman sa malaking tinik sa pamamagitan ng matalim na kutsilyo. Lagyan ng asin at budburan ng kaunting pamintang durog ang laman. Magbati ng isa o dalawang itlog ng manok (naaayon sa dami ng isdang iluluto), haluan ng kaunting arina o *corn-starch,* at timplahan ng kaunting asin. Pagulungin dito ang isda bago ihulog sa mantikang kumukulo. Prituhin hanggang sa pumula.

Kung sariwang dilis ang iluluto, alisan ng ulo ang dilis, ibuka ang likod at alisin ang tinik nguni't iwan ang buntot. Sa pamamagitan lamang ng kamay ay maaari nang ibuka ang likod nito. Asnan at budburan ng pamintang durog at tulad din ng ginagawa sa malaking isdang rebosado, pagulungin sa binating itlog at arina bago prituhin.

Ang sawsawan: *catsup, mafran, sweet sour sauce, white thin sauce* o toyo't kalamansi.

Samantala, kung hihiwain nang pakuwadrado (1 pulgadang laki) ang isdang gagawing rebosado at sasamahan ng *pickles* ay maipang-uulam sa tinapay.

Ganito ang gawin: hiwain nang makapal ang *sweet pickles.* Kapag walang *sweet pickles* at pipino ang gagamitin, unahing paghiwa-hiwain ang pipino. Pakuwadrado ang hiwa (1 pulgada ang laki at 1 sentimetro ang kapal). Ibabad sa sukang may timplang asin at asukal.

Linisin ang isda at hiwaing tulad ng pipino. Lagyan ng asin. Batihin ang itlog nang kasama ang gawgaw. Isa-isang ihulog dito ang pinaghiwa-hiwang isda bago prituhin. Isa-isa ring tusukin ng palito nang may kasamang *pickles* o pipino. Ihain nang nangakatusok sa tinapay pan-Amerikano o bonete. Maihahain ito sa maliit na handaan.

Sa halip ng isda, masarap ding kameng baboy ang lutuin nang tulad nito. Matapos tusukin ng palito nang may kasamang pipino, isahok sa *sweet-sour sauce* bago itusok sa tinapay.

## APRITADANG DALAG

**1 dalag (karaniwan ang laki)**
**2 sibuyas**
**5 kamatis**
**2 siling pula (malalaki)**
**4 na patatas**
**2 butil na bawang**
**toyo, durog na biskotso, atsuwete**

Kaliskisan ang dalag. Banlian ng mainit na suka upang maalis ang lansa. Linisin ang tiyan at posta-postahin. Lagyan ng asin, at makaraan ang ilang sandali'y prituhin nang malasado.

Hiwain nang pakuwadrado ang kamatis, sibuyas, patatas, at sili. Prituhin ang patatas. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at sili. Timplahan ng kaunting toyo at tubig. Samahan ng kaunting katas ng atsuwete. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y isama ang isda at piniritong patatas. Palaputin sa pamamagitan ng pinulbos na biskotso. Pakuluan nang limang minuto at hanguin.

## PINANGAT NA TALIMUSAK

Lamasin sa kaunting asin ang talimusak upang maalis ang kaliskis. Ilagay sa kaserola. Timplahan ng toyo, kalamansi at isang kutsarang mantika. Pakuluan nang limang minuto.

Matitimplahan din ito ng asin, kaunting tubig, at isang kutsarang mantika. Sa ibabaw ay lagyan ng hiniwa-hiwang kamatis o kamyas o sampalok na hilaw.

## PUTSERONG DALAG

**1 dalag (karaniwang laki)**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**3 saging na saba**
**2 patatas o kamote**
**1/2 puswelong nilagang garbansos**
**1 talong**
**2 butil na bawang**
**₱0.05 na petsay**
**0.05 na repolyo**
**0.05 na upo**
**patis, sabaw-sinaing**
**atsuwete, betsin**

Kaliskisan, linisin, at posta-postahin ang dalag. Lagyan ng kaunting asin at prituhin nang malasado. Pagdalawahing hiwa ang bawa't tangkay ng petsay at malalaking pakuwadrado ang hiwa sa repolyo at upo. Ilaga ang saging. Pakuwadrado rin ang hiwa sa sibuyas at kamatis.

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Timplahan ng kaunting patis bago ibuhos ang sabaw-sinaing. Pagkulo'y ihulog ang patatas o kamote (buo) at talong. Kapag inaakalang maluluto na ito ay ihulog ang upo. Hanguin ang talong, itabi. Makaraan lamang ang ilang sandali'y ihulog na ang lahat ng gulay at dalag. Balatan ang saging at isama. Hanguin pagkatapos makuluan nang ilang sandali upang maging malasado lamang ang pagkakaluto ng gulay. Ihain nang mainit pa.

Sawsawan: balatan ang nilagang talong, hiwaing maliliit, ihalo rito ang 2 dinikdik na butil na bawang at timplahan ng asin at suka.

## BOLA-BOLANG DALAGANG-BUKID

**2 dalagang-bukid (malaki)**
**1 tungkos na kintsay (₱0.05)**
**2 kutsarang gawgaw**
**2 itlog ng manok**
**toyo, pamintang durog**

Linisin at pasingawan ang isda. Himayin at alisan ng tinik. Timplahan ng toyo at paminta. Gayatin nang pino ang kintsay at ihalo sa isda. Ihalo rin ang 1 binating itlog. Gawing bola-bola at pagulungin sa nalalabing binating itlog na may gawgaw. Ihulog sa kumukulong mantika at papulahin.

Mailuluto ring tulad nito ang kahit na anong klaseng isda na malaman at hindi matinik, tulad ng bangos.

Sawsawan: toyo't kalamansi o *sweet-sour sauce.*

## BOLA-BOLANG BIYA

**2 biya na may katamtamang laki**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**1 itlog**
**1/4 puswelong ginadgad na kesong pula**
**1/2 puswelong pinulbos na biskotso**
**pamintang durog**

Linisin ang biya at pakuluan nang ilang saglit sa kaunting tubig na may asin. Himayin at alisin ang mga tinik. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis (hiniwang pino) at ihalo ang isda. Timplahan ng paminta. Hanguin at isama ang ginadgad na keso. Pagbilug-bilugin nang maliliit at pagulungin sa binating itlog; pagkatapos ay sa pinulbos na biskotso naman pagulungin. Prituhin sa mainit na mantika hanggang sa pumula.

Sawsawan: toyo't kalamansi o *sweet-sour sauce.*

## SUWAM NA BIYA

**3-4 na biyang sariwa**
**2 butil na bawang**
**1 sibuyas**
**kapirasong luya**
**dahong sili**
**patis, sabaw-sinaing**

Kaliskisan ang biya at linisin. Igisa ang bawang, luya (hiwang parang palito), at sibuyas. Timplahan ng kaunting patis. Makaraang kumulo nang ilang sandali'y ibuhos ang sabaw-sinaing (3 puswelo). Pagkulo'y ihulog ang isda at dahong sili. Tikman at kundi pa naaayon sa panlasa'y dagdagan ng asin. Ihain nang mainit pa.

## RELYENONG BANGOS

**1 bangos (malaki)**
**2 sibuyas**
**3 kamatis**
**1 itlog ng manok (hilaw)**
**2 nilagang itlog ng manok**
**2 butil na bawang**
**1 kahong pasas**
**asin, pamintang durog**

Linisin ang bangos, hiwain ang likod at dito paraanin ang aalising laman. Kayurin ng kutsara ang laman upang maihiwalay ito sa balat ng isda. Himayin ang laman at alisan ng tinik. Pahiran ng toyong may kalamansi ang balat at ulo ng bangos. Igisa sa mantika ang bawang, sibuyas, at kamatis na hiniwa nang pino. Ihulog ang binimay na laman at timplahan ng toyo't paminta. Isama ang pasas. Hanguin bago ihalo ang binating itlog.

Ipalaman sa loob ng balat ng isda ang ginisang sangkap nang nakapagitna ang 2 buong nilagang itlog. Siksiking mabuti at tahiin ang biyak sa likod ng isda. Prituhin nang nakalubog sa kumukulong mantika.

Sawsawan: *catsup, mafran*, o toyo't kalamansi.

## LITSONG BANGOS

**1 bangos (karaniwang laki)**
**1 sibuyas**
**3 kamatis**
**dahong-saging**
**asin**

Linisin ang bangos nguni't huwag kakaliskisan. Biyakin sa likod at kunin dito ang bituka. Lagyan ng asin ang loob at labas ng bangos. Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis, pagsamahin at timplahan ng kaunting asin. Ipaloob ang mga ito sa tiyan ng bangos. Balutin ng dahong-saging (sinalab muna upang huwag mapunit) ang bangos at talian. Iihaw ito sa baga hanggang sa lumutong at halos masunog ang dahong-saging. Ihain ang bangos (alisin ang dahon) nang mainit pa. Sawsawan: toyo at kalamansi o katas ng kalamansi at bagoong na alamang.

## SINIGANG NA BANGOS

**1 bangos (katamtaman ang laki)**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 puswelong kangkong (putul-putol)**
**1 siling berde**
**sampalok**
**asin, sabaw-sinaing**

Lutuin sa kaunting sabaw-sinaing ang panigang, hanguin, at katasin. Isama sa sabaw ang katas na ito. (Sa halip na sampalok ay maipang-aasim din ang kamyas, hinog na bayabas, kalamansi, hilaw na mangga, hinog na santol, bulaklak o talbos ng sampalok.) Ihulog ang sibuyas at kamatis na malalaki ang hiwa. Timplahan ng kaunting asin. Pagkulo ay ihulog ang gulay (masasamahan din ng dahon ng malunggay, labanos, at talbos ng kamote), at dagdagan ng sabaw. Pakuluin at kapag lanta na ang gulay ay isama ang pinagposta-postang bangos. Ihulog din ang sili. Ihain nang mainit pa.

## SARSIYADONG BANGOS

**1 bangos (katamtaman ang laki)**
**2 sibuyas**
**5 kamatis**
**2 butil na bawang**
**atsuwete, asin**

Linisin ang bangos, pagposta-postahin, at lagyan ng asin. Prituhin, itabi. Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis at hayaang maglatik sa kaunting tubig at katas ng atsuwete. Kapag naglatik na ang salsa ay ihulog ang bangos. May asin ang bangos kaya hayaan munang kumulo nang ilang sandali bago tikman at timplahan kung matabang sa alat.

## TOTSONG BANGOS

**1 bangos (katamtaman ang laki)**
**2 sibuyas**
**4 na pirasong tahure**
**2 butil na bawang**
**kapirasong luya**
**suka, kaunting tubig**

Linisin ang bangos at pagposta-postahin. Lagyan ng asin. Prituhin at itabi. Durugin ang tahure at timplahan ng suka at tubig. Papulahin sa mantika ang luya (hiwang parang palito), pinitpit na bawang, at ihulog ang sibuyas (hiwang panggisa). Ibuhos ang sabaw, pakuluan nang sampung minuto at ihulog and bangos na pinirito. (Maaaring samahan ito ng kamatis nguni't huwag paabutin sa kinabukasan pagka't mapapanis.)

**PRITONG BANGOS** (May palamang sibuyas at kamatis)

- **1 bangos (katamtaman ang laki)**
- **1 sibuyas (katamtaman ang laki)**
- **toyo, mantika**

Hiwain sa likod ang bangos (huwag sasagarin hanggang buntot) at dito dukutin ang bituka. Linisin and tiyan. Huwag kakaliskisan. Ibabad nang ilang sandali sa toyo. Hayaang malagyan ng toyo pati ang loob ng tiyan. Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis. Paghaluin at timplahan ng kaunting asin ang pinaghalong mga sangkap. Pagkatapos, ipalaman sa bangos. Ihulog ang bangos sa sagana at kumukulong mantika. Kapag inaakalang mapula na ang kabilang panig, bilingin upang ang kabilang panig naman ang mapapula. Ihain sa bandeha nang kasama ang kaunting mantikang pinagprituhan.

## BANGOS NA LUTO SA TAWSI

Tulad din ng pagluluto sa totso, nguni't sa halip na tahure ay tawsi ang isahog.

## BANGOS NA GINISA SA MISO

- **1 bangos (karaniwang laki)**
- **1 sibuyas**
- **2 kamatis**
- **2 butil na bawang**
- **1 siling berde**
- **1 puswelong dahong mustasa (3 pulgada ang hiwa)**
- **miso (halagang ₱0.10)**
- **sampalok o kamyas**
- **sabaw-sinaing, patis, asin**

Linisin ang bangos, pagpostapostahin, at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, isunod ang miso at timplahan ng kaunting patis. Pagkulo ay lagyan ng kaunting sabaw-sinaing. Lutuin dito ang sampalok, hanguin at katasin. Isama sa sabaw ang katas nito. Ilagay sa ibabaw ng sabaw ang gulay, sili, at bangos. Takpan at hayaang kumulo nang ilang sandali. Dagdagan ang sabaw-sinaing at pagkulo'y tikman. Kung matabang sa panlasa ay timplahan pa. Masasamahan din ito ng kangkong at labanos.

## PESANG BANGOS

- **1 bangos (karaniwang laki)**
- **₱0.05 na sibuyas na mura**
- **₱0.05 na petsay**
- **₱0.05 na repolyo**
- **₱0.05 na upo**
- **1 kutsaritang pamintang buo**
- **kapirasong luya**
- **sabaw-sinaing at asin**

Linisin ang bangos, pagpostapostahin at itabi. Isama sa sabaw-sinaing ang luya (hiwang maninipis at pabilog), pamintang buo at ang pinakpuno ng sibuyas na mura. Pakuluin nang ilang sandali. Ihulog ang mga gulay. Kapag malasado na'y hanguin at ang ihulog naman ay ang bangos. Tikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ay timplahan ng asin. Timplahan din ng kaunting betsin.

Ang dahilan kung bakit kailangang hanguin ang gulay bago ihulog ang bangos: hindi dapat malutong masyado ang gulay. At karaniwan ding nadudurog ang bangos sa pagsasandok kapag kahalo ang gulay.

**Sawsawang miso para sa pesa:**

**₱0.20 na miso**
**1 sibuyas**
**3 kamatis**
**2 butil na bawang**
**patis**

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis (hiwang pino). Isunod ang miso at timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay sabawan ng kaunting tubig. Hayaang maglatik bago hanguin.

## KARDILYONG BANGOS

**1 bangos (karaniwang laki)**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 itlog ng manok**
**asin, sabaw-sinaing**

Linisin ang bangos at posta-postahin. Lagyan ng asin at prituhin. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Lagyan ng 1-1/2 puswelong sabaw-sinaing o karaniwang tubig at pagkulo'y ihulog ang pritong bangos. Pakuluin nang ilang sandali at hanguin, saka ihalo ang binating itlog.

## TORTANG BANGOS

**1 bangos (karaniwang laki)**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 itlog ng pato**
**2 butil na bawang**
**pamintang durog, asin**

Linisin ang bangos at pasingawan o ipangat sa kaunting tubig na may asin. Himayin ang laman at alisin ang mga tinik. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis (pino ang hiwa) at ihalo ang hinimay na bangos. Timplahan ng asing at paminta. Makaraan ang ilang sandali'y hanguin na. Batihin ang isang itlog at ihalo sa ginisang sangkap Mag-init ng kaunting mantika sa kawali at ibuhos ang kaunting binating itlog. Itagilig nang bahagya ang kawali upang lumatag ang itlog at ilagay sa ibabaw nito (pakalat) ang kaunting sangkap na iginisa. Kapag inaankalang luto na ang ilalim ay maingat na hanguin Muling lagyan ng kaunting mantika at buhusan ng binating itlog ang kawali bago ilagay nang pabaligtad ang hinangong torta. Kailangang mahina lamang ang apoy.

*Isa pang paraan ng pagtotorta*:

Magsapin ng dahon ng saging sa isang malukong na pinggan. (Kailangang salahin nang kaunti ang dahon sa baga upang hindi madaling mapunit.) Pahiran ang ibabaw ng dahon ng kaunting binating itlog bago ilagay rito ang iginisang sangkap (na may itlog). Mag-init ng kaunting mantika sa kawali at maingat na ilagay rito ang dahong kinasasalalayan ng totortahin. Takpan. Kung inaakalang luto na ang ilalim ng torta, hanguin at ilagay sa isang pinggan nang nakasalalay pa rin sa dahon. Buhusan ang ibabaw ng kaunting binating itlog, takpan ng isa pang dahon at sukluban ng isang pinggan. Baligtarin ang magkasuklob na pinggan upang ang hilaw na bahagi ng torta ay mapasalalay sa bagong dahon ng saging. Muling mag-init ng kaunting mantika sa kawali at isalang ang binaligtad na torta. Takpan at makaraan ang ilang sandali ay hanguin. Ihain nang mainit pa nang di kasama ang dahon.

Sawsawan: *catsup o toyo.*

Masasahugan din ito ng 1 kahong pasas o patatas (hiwang maliliit na pakuwadrado at pinirito).

## ADOBONG BANGOS

**1 bangos (karaniwang laki)**
**1/2 ulong bawang**
**suka, toyo. asin**
**pamintang durog**

Linisin ang bangos, posta-postahin at ibabad sa sukang tinimplahan ng kaunting toyo, asin, durog na paminta at pinitpit na bawang. Magpakulo ng mantika sa kawali at prituhin dito ang bangos. Hanguin kapag mapula na. Bawasan ang mantika at papulahin dito ang pinitpit na bawang, saka ibuhos ang sukang pinagbabaran ng bangos. Lagyan ng kaunting tubig. Kapag kumukulo na'y isama ang piniritong bangos at pakuluan nang ilang sandali bago hanguin.

## ASADONG BANGOS

**1 bangos (karaniwang laki)**
**1/2 puswelong toyo**
**4 na kalamansi**
**1 sibuyas**

Linisin ang bangos at pagpostapostahin. Ibabad sa toyo't kalamansi. Makaraan ang ilang sandali'y prituhin ang bangos hanggang pumula. Sa pinagprituhan ay prituhin ang sibuyas na hiniwang pabilog. Kapagdaka'y hanguin ang sibuyas upang maging malasado lamang. Bawasan ang mantika bago ibuhos dito ang toyong pinagbabaran ng bangos. Lagyan ng kaunting tubig. Pagkulo'y ihulog ang piniritong bangos. Hanguin makaraan ang ilang sandaling pagkulo.

## TINOLANG DAING NA KANDULI

**1 daing na kanduli (katamtaman ang laki)**
**2 puswelong upo (hiniwa nang pakuwadrado)**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 butil na bawang**
**patis, hugas-bigas**

Hiwain nang pakuwadrado ang daing at ibabad sa tubig nang dalawang oras. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Itabi ang mga ito bago ihulog ang daing. Pagulungin ang daing sa mantika nang ilang sandali. Ihulog ang upo saka sabawan. Pakuluan muna nang maluwat at hintaying lumakip sa sabaw ang alat ng daing bago timplahan ng asin o patis kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat ng sabaw. Hanguin kapag luto na ang upo.

Bukod sa daing na kanduli, magagawa ring tinola ang daing na talakitok, barakuda, o tuyong dilis.

## BURONG DALAG

**dalag**
**kanin (di gaanong luto)**
**asin, angkak**

Linisin at hiwain nang parang dadaingin ang dalag. Lagyan ng asin at ipaloob sa palayok. Takpan ng kanin na may timplang kaunting asin at angkak. Takpan ng dahong-saging ang bibig ng palayok. Huwag buksan sa loob ng humigit-kumulang na isang linggo.

Maaari ring gawing buro na tulad nito ang hito, hipong malalaki, at alakaak.

## MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA ISDA

*SA PAGBILI*—Bihirang isda na di ibinabad sa yelo ang mabibili sa palengke. Ang katigasan ng laman ng isda ay hindi makapagpapatunay ng kasariwaan nito. Maaaring tumigas na lamang iyon dahil sa pagkakababad sa yelo. May mga isda na bagong kahuhuli pa lamang nang ilagay sa yelo at mayroon namang bilasa na kung ilagay sa yelo. Ang hasang at mga mata ng isda ang pagkakakilanlan ng pagkakaiba. Mapula ang mga mata at maputla o maitim ang hasang ng di-sariwang isda.

oOo

*SA PAG-IIMBAK*—Ang isda ay dapat itago sa pinakamalamig na panig ng reprihiradora (freezer) nang may takip upang huwag mahawa ng lansa ang ibang pagkaing nakatago rin doon.

oOo

## *PAGLILINIS NG ISDA*

*Pag-aalis ng kaliskis*—Kahit na anong pag-iingat ang gawin sa pag-aalis ng kaliskis ng isda ay hindi mawawalan ng kaliskis na titilamsik at didikit sa balat o damit ng gumagawa. Ang bagay na ito ay maiiwasan kung kakaliskisan ang isda habang nakalubog ito sa tubig.

Hindi sapat na alisan lamang ng kaliskis, hasang, at bituka ang isda. Kailangang maalis ang *buhay* nito na siyang nagpapalansa sa isda. May mga isdang kasama na ng bituka ang *buhay*, nguni't mayroon ding nakapaloob sa laman ang *buhay*, tulad ng bangos at hito.

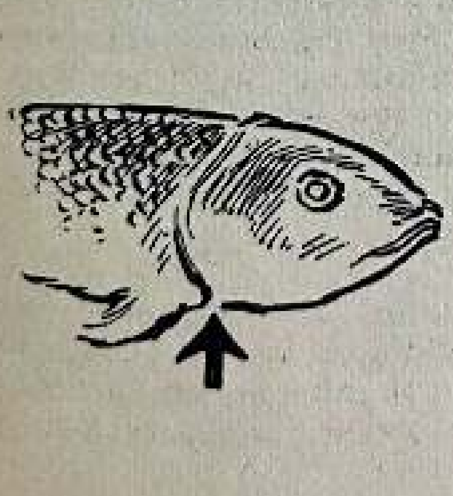
Ang *buhay* ng bangos ay nasa pinakapuno ng tiyan, malapit sa pisngi. Tingnan ang krokis 1. Hiwain ang bahaging itinuturo ng palaso at dukutin dito ang *buhay*, na animo maliit na puso.

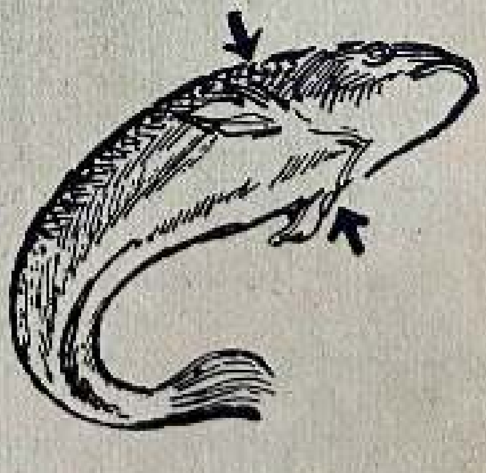
Ang *buhay* naman ng hito ay nasa magkabilang paypay. Sa ikalawang krokis ay makikita kung saan matatagpuan ang *buhay* nito. Tulad ng bangos, kailangang hiwain muna ang balat bago makuha ang *buhay* ng hito.

Kailangang maging maingat sa pag-aalis ng bituka ng ano mang isda, upang huwag pumutok ang apdo na makapagpapapait sa laman ng isda. Maitim na parang tinta na nakabalot sa manipis na lamad ang apdo.

## *PAG-AALIS NG LANSA NG ISDA*—

1. Sapsap—ilagay sa palanggana, lagyan ng asin, at haluin ng sandok. Sumasama sa tubig ang lansa sa ganitong paraan.
2. Hito at dalag—matapos makaliskisan at maalis ang bituka ng dalag ay buhusan ng kaunting maligamgam na sukang may asin. Pagkatapos ay maligamgam na tubig naman ang ibuhos. Gayon din ang gawin sa hito matapos maalis ang bituka.





*PAGDADAING NG BANGOS*—Biyakin sa likod (buhat sa ulo hanggang buntot) ang bangos. Alisin ang bituka at hasang at linisin ang tiyan. Asnan kapag malinis na. Upang tumalab ang asin sa laman palipasin ang ilang oras bago ibabad sa sukang may bawang at pamintang durog. Sa loob ng isang araw na pagkakababad sa suka ay makailang beses na pagbibiling-bilingin ang bangos, upang magkapareho ang pagkakatalab ng suka sa isda. Ibilad sa araw pagkatapos.

Ang karaniwang isda ay hindi na kailangang ibabad pa sa suka, nguni't kailangang tiyakin na ang alat ay tumatalab hanggang sa laman nito. Kung makapal ang laman ng isda ay gilitan at lagyan ng asin ang mga gilit.

*Tandaan—Iwasang* makulob o mabalot nang matagal ang mga isdang inasnan lalo pa't hindi gaanong tuyo ang mga ito, pagka't malamang masira. Kahit tuyo na ang isda ay ibilad ito nang ilang sandali araw-araw. Sa ganitong paraan ay hindi uuurin at hindi huhulas ang asin.

### *PAGLULUTO*

Sa pagpiprito—Hintaying kumulo ang mantika bago ihulog ang isda. Hindi mabibigla ang pagkaluto ng isda kapag mainit ang mantika pagka't madaling tumalab ang kumukulong mantika sa kaliit-liitang himaymay ng isda lalo't tatakpan ang kawali. Kailangang lubog sa mantika ang isda.

Tumitigas at nawawalan ng lasa ang isda dahil sa pagkatayantang kapag maluwat na pinapupula sa malaming na mantika.

Upang maiwasan ang pagpisik ng mantika sa pagpiprito ng isda (lalo na ng bangos), magdikdik ng biskotso o biskuwit-soda o lumang tinapay na tinusta sa baga. Isama sa pagdidikdik ang kaunting asin. Pagulungin sa pinulbos na tinapay ang bangos bago ihulog sa kumukulong mantika. Sa ganitong paraan ay higit pa ang magiging linamnam ng pritong bangos. Maaari ring pagulungin ang isdang piprituhin sa arina o *cornstarch*.

Sa pagpapangat o pagpapaksiw —hindi dapat na pakuluan nang matagal sa sabaw ang isda. Sapat na ang 2 hanggang 3 minutong pagkulo at alisin na sa apoy upang maging malinamnam ang laman.

Sa pagpapasingaw—Ang mga isdang pinasisingawan ay bakoko, apahap, at lapulapu.

May dalawang paraan ng pagpapasingaw ng isda:

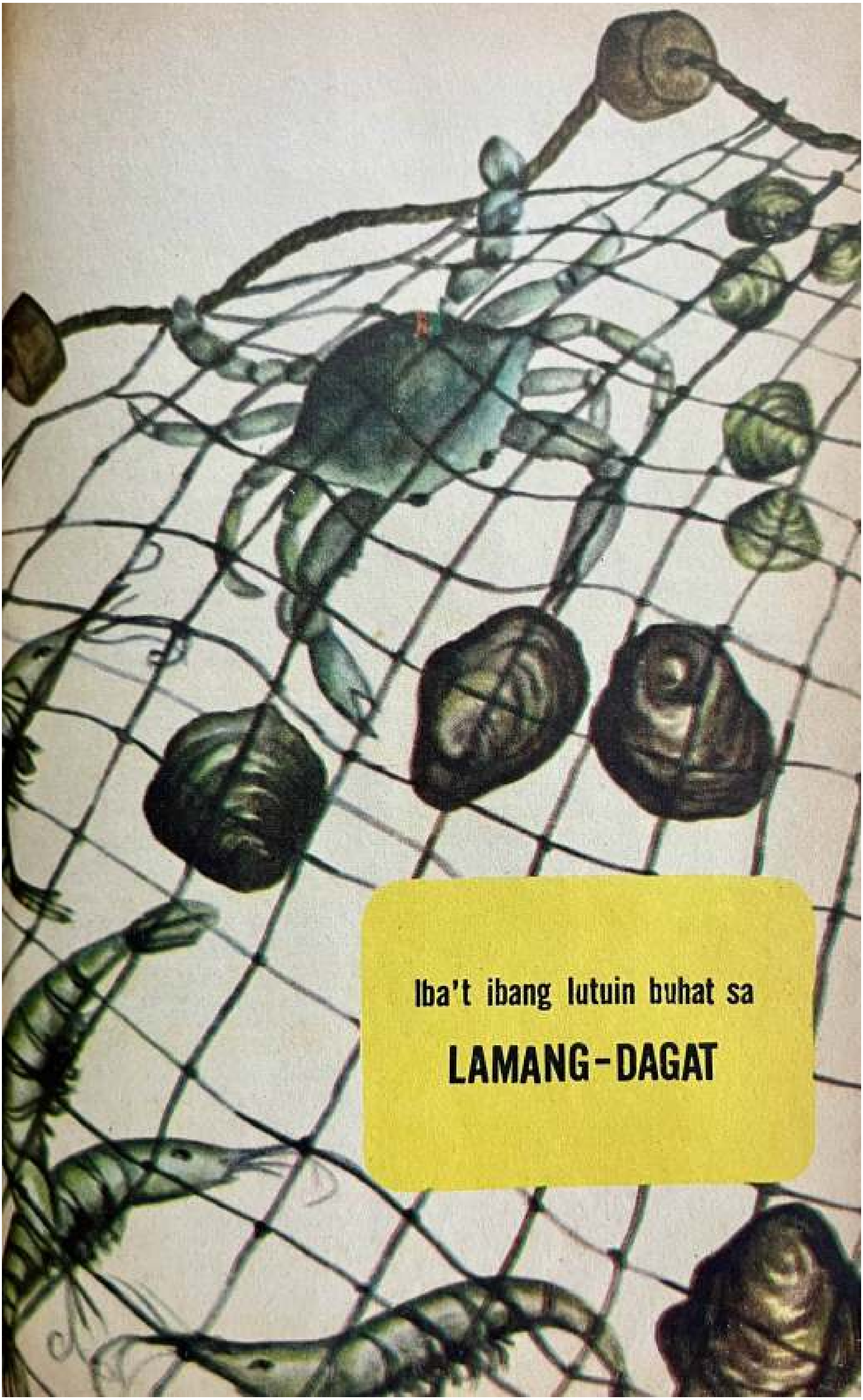
1. Pagpapasingaw na kasama na ang mga sahog.

2. Pagpapasingaw na hindi kasama ang mga sahog.

Paraan—Alisan ng kaliskis, bituka, at hasang ang isda. Hugasan. Sandaling ibabad ang buong isda sa toyong may timplang kalamansi at kaunting pamintang durog. Isalalay sa sala-salang patpat o sa "baking pan" at pasingawan sa kaldero o kawaling may mahigpit na takip. Tiyaking ang pakukuluing tubig ay hindi aabot sa isda upang manatiling malinamnam ito. Pakuluin nang 20 sandali o hanggang sa maluto ang isda.

oOo

Sagana sa "calcium" ang buto ng isda kaya ang maliliit na isdang tulad ng dilis ay mabuti sa katawan (pagka't nakakain pati buto o tinik nito).



# Iba't ibang lutuin buhat sa
# LAMANG-DAGAT

## PINASINGAWANG TABA O ALIGI NG ALIMANGO

Pumili ng dalawa o tatlong matabang alimango. Tuklapin ang talukap ng alimango nang buhay o sariwa ito. Kunin ang taba sa talukap at sa katawan nito, ilagay sa isang puswelo. Pigaan ng 2 dayap o kalamansi. (Higit na masarap kung dayap ang gagamitin.) Timplahan ng kaunting asin. Haluin.

Ilagay ang puswelong may taba ng alimango sa ibabaw ng kanin na kauurong pa lamang ang subo. Takpan. Makaraan ang ilang sandali'y buksan at haluin. Kapag pumula at lumapot nang bahagya ang taba ay hanguin na. Higit na masarap ito kapag malasado lamang ang pagkakaluto.

## ESKABETSENG ALIMANGO

**1 malaking alimango**
**1 sibuyas**
**1 siling berde (pang-apritada)**
**2 butil na bawang**
**kapirasong luya**
**kaunting arina**
**toyo, suka, asin, asukal**

Ilaga ang alimango. Kapag inaakalang malasado na ay hanguin at pag-apating hiwa. Pitpitin ang bawang, hiwain ang luya nang pahaba at parang mga palito. Pahaba rin nguni't hindi kakitiran ang hiwa sa sili. Panggisa naman ang gawing paghiwa sa sibuyas. Pakuluin ang sukang tinimplahan ng toyo, asin, at asukal. Palaputin sa pamamagitan ng arina. Itabi. Igisa ang bawang, luya, sibuyas, at sili. Kapag nalanta nang bahagya sa kumukulong mantika, ibuhos ang tinimplahang suka at ihulog ang alimango. Hanguin makaraan ang ilang sandaling pagkulo.

## RELYENONG ALIMANGO

**2 alimangong may katamtamang laki**
**2 itlog**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**3 patatas**
**2 butil na bawang**
**kaunting pamintang durog, asin**

Ihalabos ang alimango. Kapag malasado na'y hanguin at maingat na alisin ang talukap. Itabi ang alimango. Hiwain nang maliliit na pakuwadrado ang patatas at saka prituhin. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hinimay na alimango. Ihalo ang piniritong patatas. Timplahan ng asin at durog na paminta. Makaraan ang limang minutong pagkulo'y hanguin. Batihin ang itlog. Pahiran ng kaunting binating itlog ang loob ng talukap ng alimango bago ipalaman dito ang ginisang sangkap. Buhusan ng binating itlog sa ibabaw at pahiran din ng binating itlog ang ilalim nito bago ilagay sa kawaling may kumukulong mantika nang nakatihaya ang talukap. Kutsarahan ng kaunting kumukulong mantika ang ibabaw bago itaob at hayaang pumula nang bahagya bago hanguin.

## GISADONG AMPALAYA

(Lutong Makaw; may alimango)

**2 ampalaya na may katamtamang laki**
**2 alimango**
**1 sibuyas**
**1 kamatis**
**2 butil na bawang**
**tawsi, kaunting arina**

Ihalabos nang malasado ang alimango at himayin. Paghiwa-hiwain ang ampalaya at banlian. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hinimay na alimango. Timplahan ng tawsi. Makaraan ang ilang sandali ay sabawan ng kaunting tubig. Pagkulo'y ihulog ang ampalaya. Huwag gaanong lutuin. Kapag luto na ang gulay, ihalo ang arinang tinunaw sa kaunting tubig upang lumapot ang sabaw. Hanguin. Ihain nang mainit pa.

### "ALIMANGO ADOBADO CON CAULIFLOWER"

**5 alimango**
**1/2 kilong cauliflower**
**1/4 kilong repolyo**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 butil na bawang**
**toyo**
**1 kutsarang arina**

Ihalabos nang tuyo ang alimango, hanguin at pag-apating putol. Basagin o pitpitin nang bahagya ang mga sipit. Himayin ang *cauliflower*, at hiwa-hiwain ang repolyo nang pahaba't manipis nang kaunti. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis. Isunod ang *cauliflower*, repolyo, at alimango. Sandali lamang pagulungin sa mantika at timplahan ng toyo. Minsan pang pakuluan saka sabawan ng isang puswelong tubig. Kapag nalanta nang bahagya ang repolyo't *cauliflower*, ihalo sa sabaw ang tinunaw na arina. Pagkulo'y hanguin.

### ALIMANGO NA MAY MAYONESA

**2 alimango**
**½ puswelong celery (tinadtad)**
**½ puswelong mani (tinadtad)**
**½ puswelong olives, tinadtad)**
**mayonesa**

Paghaluin ang mga sangkap. Timplahan nang naaayon sa sariling panlasa. Ito ay masarap ipalaman sa tinapay.

### KAMATIS NA MAY PALAMAN ALIMANGO

**6 na kamatis (karaniwang lak**
**2 alimango**
**4 na kutsarang** salad oil
**3 kutsarang suka**
**mayonesa**
**asin, pamintang durog**

Ihalabos ang alimango at pagk raang mailuto ay himayin ang l man.

Butasan ang mga kamatis sa ib baw at maingat na salukin ang mg buto sa loob upang magkaroon n guwang ang mga iyon. Budbura ng asin sa loob at labas. Pagk raan ng ilang saglit ay ilagay nan pataob sa isang pinggan ang mg kamatis upang tumulo ang katas s loob nito. Palamigan.

Pagsamahin ang suka, *salad oi* asin, at durog na paminta. Ilub sa pinagsamang ito ang hinimay n laman ng alimango sa loob ng 1/ oras. Makabubuting ilagay sa r prihiradora ito sa loob ng 1/2 or na iyon.

Hanguin ang ibinabad na lam ng alimango nang patutuluing m buti iyon. Haluan ng mayones upang magkabit-kabit ang mga l man ng alimango. Ipalaman l pagkatapos sa mga kamatis na in handa.

### RELYENONG ALIMASAG

**4 na alimasag (matataba at ma**
**katamtamang laki)**
**1 itlog ng manok**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**1 butil na bawang**
**pamintang durog. asin**

Ihalabos nang malasado ang mg alimasag. Maingat na tuklapin an talukap at itabi. Himayin ang la man ng alimasag. Igisa sa mantik ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang laman ng alimasag, timplahan ng kaunting asin at paminta durog. Makaraan ang ilang sandali'y hanguin.

Hugasan ang talukap ng alimasag, pahiran ang loob ng kaunting binating itlog at ipalaman dito ang ginisang sangkap. Buhusan sa ibabaw ng binating itlog bago prituhin sa kumukulong mantika. Kumutsara ng kumukulong mantika at ibuhos sa ibabaw ng sangkap na nasa talukap. Ibaligtad ang talukap upang ang ibabaw naman nito ang maprito.

Sawsawan: *catsup o mafran.*

## KROKITANG ALIMANGO NA MAY ABUKADO

**2 tasang hinimay na laman ng alimango**
**2 tasang abukado (hiniwa nang pakuwadradong maliliit)**
**1-1/2 tasang gatas na kondensada**
**3 itlog**
**2 kutsarang arina**
**2 kutsarang mantikilya**
**paminta, asin**
**dinurog na biskotso**

Tunawin ang mantikilya at batihin dito ang arina at gatas. Timplahan ng asin at paminta. Isalang sa mahinang apoy at huwag lulubayan ng paghalo hanggang sa lumapot. Ihulog ang abukado at alimango. Minsan pang haluing mabuti saka hanguin. Maglagay ng kaunti sa malapad na platito at pagulungin iyon sa durog na biskotso. Ihulog sa binating itlog at minsan pang pagulungin sa biskotso. Prituhin sa kumukulong mantika hanggang sa pumula.

## TORTILYANG ALIMASAG NA MAY PATOLA

**6-8 alimasag (katamtaman ang laki)**
**1 patola (katamtaman ang laki)**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**2 itlog ng manok**

Ihalabos nang malasado ang alimasag sa kaunting tubig. Himayin ang laman. Igisa ang bawang, sibuyas at patola. Timplahan ng kaunting patis at isama ang alimasag. Huwag masyadong lutuin ang patola. Hanguin at alisin sa sabaw. (Ang sabaw na iyon ay katas mula sa patola.) Ihalo ang ginisang sahog sa binating itlog. Muling ihulog sa kawali na may kaunting mainit na mantika. Haluin. Hanguin makaraan ang ilang sandali upang hindi maging tuyung-tuyo.

## ALIMASAG NA LUTONG MAKAW

**6 na alimasag (katamtaman ang laki)**
**1/2 puswelong kintsay (hiniwang maliliit)**
**1 puswelong tokwa (hiwang pakuwadrado, 1/2 pulgada)**
**1 sibuyas**
**1/4 kilong repolyo**
**2 butil na bawang**
**1 kutsaritang arina, toyo**

Ihalabos nang malasado ang alimasag at himayin ang laman. Papulahin sa mantika ang tokwa. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, at kintsay. Timplahan ng toyo at ihalo ang alimasag at repolyo (hiniwang pahaba't makitid). Ihulog din ang tokwa. Makaraan ang ilang sandali ay sabawan ng 1/2 puswelong tubig at kapag lanta na ang repolyo ay itabi sa gilid ng kawali ang mga ginisang sangkap at ibuhos sa sabaw ang tinunaw na arina. Haluing mabuti ang sabaw upang magpantay ang lapot nito.

Pagkulo'y isama uli ang mga sangkap sa sabaw at hanguin.

### TORTANG ALIMASAG NA MAY "AGRIO DULCE"

**6 na alimasag (katamtaman ang laki)**
**1 sibuyas**
**2 itlog ng manok**
**asin, paminta**

Ihalabos ang alimasag nang malasado at himayin ang laman. Igisa ang bawang, sibuyas, at alimasag. Timplahan ng asin at durog na paminta. Ihalo ang iginisang sangkap sa binating itlog. Prituhin nang patorta o kaya'y bilug-bilugin bago iprito. Iayos sa pinggan at buhusan ng *agrio dulce o sweet sour sauce.*

### KARI-KARING SUGPO

**5 malalaking sugpo**
**1 puso ng saging na saba**
**1 talong**
**1 punong petsay**
**1 puswelong sitaw (3 pulgada ang hiwa)**
**1 sibuyas**
**3 butil na bawang**
**1/2 puswelong dinikdik na mani**
**1/2 puswelong pinulbos na binusang bigas**
**atsuwete**

Hiwain ang sungot at dulo ng buntot ng mga sugpo. Hiwain nang pakuwadrado ang talong at puso ng saging. Kung malalaki ang dahon ng petsay, hatiin ito. Igisa ang bawang at sibuyas. Ihulog ang puso ng saging at makaraan ang ilang sandali, sabawan ng 1 puswelong tubig na pinapulahan ng atsuwete. Kapag kumukulo na, ihulog ang talong (mahaba at hati sa gitna ang putol). Isunod ang petsay at sugpo. Dagdagan ng 2 puswelong tubig at timplahan ng asin. Kapag malapit nang maluto ang mga gulay at
po, ihalo ang dinikdik na mani
bigas. Ihain ito nang may ka
mang ginisang bagoong at ala
mang. Maaari ring isahog sa ka
karing ito ang mga hipong may ka
tamtamang laki.

### GINISANG HIPON AT KINTSAY (Lutong Makaw)

**1/2 kilong hipon (katamtaman ang laki)**
**1 sibuyas (katamtaman ang laki)**
**2 butil na bawang**
**kintsay (halagang ₱0.10)**
**tokwa (halagang ₱0.20)**
**toyo**

Balatan ang hipon at katasin sa
kaunting tubig ang dinikdik na ul
Hiwain ang tokwa nang mahahaba
nguni't may katamtamang kapal.
Isang pulgada ang gawing hiwa sa
kintsay.

Prituhin ang tokwa at bayaang
pumula nang bahagya. Itabi. Igisa
ang bawang, sibuyas, hipon at kin-
say. Timplahan ng toyo. Kapag
malasado na ang hipon, ihulog ang
tokwa. Makaraan ang ilang sandali'y isabaw ang katas ng hipon.
Huwag lulubayan ng halo hanggang sa kumulo. Limang sandaling
pakuluin. Magtunaw ng kaunting
arina sa kaunting tubig at ihalo ito
sa sabaw kapag malapit nang hanguin. Pakuluin pang minsan.

### CAMARON REBOSADO

**1/2 kilong hipong malalaki**
**2 itlog**
**1/2 puswelong arina o corn starch**
**asin**

Balatan ang hipon nguni't iwan
ang buntot. Hiwain ang likod
upang bumuka at saka lagyan ng
kaunting asin. Batihin ang itlog at
lusawin dito ang arina. Timplahan
ng asin. Itubog dito ang hipon ba-

go isa-isang ihulog sa kawaling may kumukulong mantika. Bilingin at hanguin kapag mapula na. Ihain nang may kasamang sawsawan at ginadgad na papayang hilaw (nilamas nang may asin, binanlawan at tinimplahan ng suka).

Sawsawan: toyo't kalamansi, catsup o *mafran, sweet-sour sauce.*

## CAMARON ALA EMBOTIDO

20 hipong malalaki
1 guhit na karneng baboy
1 maliit na latang sausage
1/4 kilong sinsal
1/4 kilong celery (kintsay-Amerikano)
toyo, mantika

Alisan ng ulo at balat ang mga hipon. Itira ang buntot. Hiwain sa likod at ibabad sa toyo. Hiwain nang maninipis at pahaba (singhaba ng hipon) ang karneng baboy at ibabad din sa toyo. Pag-apating hiwa ang mga *sausage*, pahaba rin Makapal nang bahagya ang gawing hiwa sa *celery*, nguni't pahaba rin.

Magkakasamang balutin ng sinsal ang hipon, *sausage*, karne, at celery (tig-isang hiwa ang bawa't sangkap at sa hiwa sa likod ng hipon ilagay). Animo'y lumpiyang maliit o makaw ang ayos ng bawa't balot. Prituhin nang nakalubog sa mantika.

Sa halip ng sinsal, maipambabalot din ang balat ng lumpiya. Maisasahog din ang kintsay kung walang *celery.*

Sawsawan: *sweet-sour sauce.*

## BINAGOONG NA HIPON (maliliit)

3 puswelong hipon (dinikdik o pinaghiwa-hiwa nang pino)
1 puswelong asin

Paghaluin ang hipon at asin. Dikdiking mabuti at ilagay sa garapon. Palipasin ang dalawa o tatlong araw bago ihain.

## HIPONG SAWSAWAN

Piliin ang maliliit na hipon. Alisan ng sungot. Pigaan ng dayap o kalamansi. Timplahan ng asin, siling maliliit (o paminta) at samahan ng hiniwang sibuyas-tagalog. Ito ay masarap na sawsawan para sa inihaw na baboy o pritong isda.

## ADOBONG HIPON

hipong maliliit o may karaniwang laki
suka, asin, pamintang durog, mga bawang

Alisin lamang ang sungot o balbas ng mga hipon at hugasan. Huwag babalatan. Timplahan ng asin, suka, at pamintang durog. Samahan ng pinitpit na bawang. Kailangang matapang ang timpla nito, nguni't hindi kailangang marami ang sabaw.

Pakuluan nang ilang sandali ang hipon sa sabaw, hanguin, saka magpainit ng kaunting mantika sa kawali. Papulahin dito ang bawang na kasama sa pagpapakulo. Itabi ang bawang at iprito naman ang mga hipon. Tustahin nang bahagya. Ibalik ang kaunting sabaw nito at hayaang kumulo hanggang sa matuyuan ng sabaw.

## "PICKLES" NA HIPON

2 librang hipon
3 butil na bawang
2 sibuyas (karaniwang laki; tinadtad)
2 kutsarang salad oil (o karaniwang mantika)

*Igisa sa salad oil* and bawang at sibuyas. Halu-haluin sa loob ng sampung minuto. Ihalo ang mga hipon na binalatan at inalisan ng ulo. Pakuluan sa mantika sa loob ng 7 minuto. Hanguin at palamigin.

Samantala, paghaluin sa isang malaking tason ang mga sumusunod:

- 2 sibuyas (hiniwa nang pahaba at manipis)
- 2 siling pula (hiniwa nang pahaba at makitid)
- ½ puswelong salad oil
- ½ puswelong suka
- 1-½ kutsaritang asin
- ¼ kutsarang dry mustard
- ½ kutsaritang pamintang durog

Ilagay sa pinaghalong iyon ang iginisang hipon. Hayaang nakalubog na mabuti ang mga hipon sa tinimplahang suka. Ilagay ito sa reprihiradora sa loob ng isang araw, nang paminsan-minsang hinahalo. Idulot nang malamig.

## ADOBONG PUSIT

- 1/2 kilong pusit
- 1/4 kilong baboy
- 1/2 ulong bawang
- suka, asin, pamintang durog

Piliin ang pusit na sariwa at may karaniwang laki. Higit na masarap ang may karaniwang laki kaysa malalaking pusit.

Hugasan ang pusit bago alisin ang tinik na tila kristal sa gitna nito. Sa ganitong paraan, mahihiwalay ang ulo ng pusit sa katawan nito. Alisin ang mata o laman na nakaulbok sa gitna ng ulo. Huwag nang huhugasang muli upang hindi maalis ang tinta na makapagpapasarap sa sabaw.

Hiwa-hiwain ang baboy nang pakuwadrado at may 1 pulgadang laki. Unang pakuluan ito at palambutin sa sukang may timplang kaunting tubig, asin, pamintang durog, at pinitpit na bawang. Ihulog ang pusit kapag malapit nang lumambot ang baboy.

Makaraan ang ilang sandaling pagpapakulo, hanguin sa sabaw at prituhin hanggang sa pumula nang bahagya. Pagkatapos ay prituhin din ang bawang. Ibuhos ang sabaw sa kawaling pinagprituhan at ibalik dito ang piniritong mga sangkap. Minsan pang pakuluin bago hanguin at ihain.

## RELYENONG PUSIT — I

- 10 pusit (malalaki)
- 1/2 puswelong hipon (tinadtad)
- 1/4 puswelong kintsay (hiniwang maliliit)
- 1/2 puswelong singkamas (hiniwang maliliit)
- 1 itlog ng manok
- 1 kutsarang arina
- 1 sibuyas
- 1 kamatis
- 2 butil na bawang
- suka, asin, pamintang durog

Tanggalin ang ulo ng pusit, alisin ang tinik sa gitna, at tadtarin. Palambutin ang katawan ng pusit sa tubig na may suka, asin, paminta, at pinitpit na bawang. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, hipon, at tinadtad na pusit. Ihulog ang kintsay, singkamas, at paminta. Ipaloob ang iginisang sangkap sa katawan ng pusit. Pagulungin sa itlog na may arina at prituhin.

## RELYENONG PUSIT — II

- 6 na malalaking pusit
- 1 puswelong tinadtad na hipon
- 2 itlog
- 1 sibuyas (hiwang panggisa)
- ½ puswelong tinadtad na kamatis
- 2 butil na bawang
- 2 kutsarang arina
- toyo, paminta

Alisin ang ulo at lamang-loob ng pusit. Palambutin sa pamamagitan ng paglalaga sa kaunting tubig.

Tadtarin ang inalis na ulo. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihulog sa iginisang ito ang tinadtad na ulo at ang tinadtad na hipon.

Timplahan ng toyo at paminta, ayon sa panlasa.

Ipalaman ang iginisang sangkap sa mga pusit.

Batihin ang itlog at ihalo ang arina. Timplahan ng kaunting asin. Itubog dito ang pinalamnang pusit bago iprito sa marami at kumukulong mantika.

## NILAGAT

6 o 7 malalaking palaka
2 butil na bawang
1 sibuyas
2 kamatis
kapirasong luya
alagaw at dahon ng sili
asin o patis

Balatan, linisin at paghiwa-hiwain ang mga palaka. Gisahin ang bawang, sibuyas, kamatis, at luya. Pagkatapos ay ihulog ang ginayat na alagaw, dahon ng sili, at palaka. Lagyan ng sabaw at timplahan ng asin o patis. Pakuluin hanggang sa maluto ang palaka.

## BATUTE

7 o 8 malalaking palaka
3 guhit na baboy
3 butil na bawang
suka, asin
pamintang durog
kaunting asukal na pula

Hiwain nang pino ang baboy at ihalo rito ang bawang na dinikdik. Timplahan ng suka, asin, at pamintang durog. Balatan ang mga palaka, alisin ang ulo at hiwain ang tiyan. Alisin ang bituka, linisin at ipalaman sa tiyan ang pinaghalong sangkap. Tahiin ang hiwa sa tiyan. Muling magtimpla ng suka, asin, asukal at paminta, at saglit na ibabad dito ang palaka. Pagkatapos ay ibilad sa araw nang ilang sandali. Prituhin nang nakalubog sa mantika hanggang sa pumula.

Masarap ding isangkap ang palaka sa sotanghon. At lalong malinamnam kung aadobohin. Sa pag-aadobo, samahan ito ng kaunting baboy.

## TORTILYANG TULYA

2 tabong tulya na may karaniwang laki
1 sibuyas
2 kamatis
1 itlog
1 butil na bawang
kaunting pamintang durog

Hugasan ang tulya. Magpakulo ng tubig at ibuhos sa tulya. Sa ganitong paraan, bubuka ang kabibi ng tulya. Kunin ang laman ng mga tulya.

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang laman ng tulya at timplahan ng asin at paminta. Pagkaraan ng limang sandali, hanguin. Batihin ang itlog at ibuhos ito sa ginisang tulya. Mag-init ng kaunting mantika sa kawali at ilagay nang palatag ang pinaghalong mga sangkap. Gawing mahina lamang ang gatong upang hindi mabigla ang pagkakaluto. Kapag inaakalang mapula na ang nasa ilalim, ibaligtad upang ang kabila naman ang pumula.

## ADOBONG TULYA

2 tabong tulya
4 na butil ng bawang
suka, asin, pamintang durog

Banlian ang tulya at kunin ang mga laman. Pakuluan ang laman ng tulya sa kaunting asin, suka, paminta, bawang, at tubig. Pagkaraan ng ilang sandaling pagkulo, hanguin sa sabaw at pagulungin sa mantika. Papulahin din sa mantika ang bawang. Pagkatapos muling ibuhos ang sabaw at pakuluin.

### KILAWING TULYA

**2 tabong tulya**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**suka, asin, pamintang durog**

Banlian ang tulya at kunin ang laman. Igisa ang bawang, sibuyas, at isunod ang tulya. Timplahan ng suka, asin, at paminta. Kaunti lamang ang sabaw nito at kailangang maanghang. Makaraan ang limang sandaling pagkulo, hanguin.

### GINISANG TULYA NA MAY DAHON NG SILI

**2 tabong tulya**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**kapirasong luya**
**2-3 puswelong sabaw-sinaing**
**mga murang dahong sili, patis**

Hugasan ang tulya. Igisa ang bawang, luya, at sibuyas. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang 2 sandali, ibuhos ang sabaw-sinaing. Kapag kumukulo na'y ihulog ang tulya. Ihulog ang mga dahon ng sili kapag bumuka na ang tulya. Pakuluin nang minsan at hanguin kapag luaont.

### GINISANG MAIS NA MAY TULYA

**1 puswelong laman ng tulya**
**1 puswelong ginadgad na murang mais**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**patis**

Igisa ang bawang, sibuyas, at tulya. Timplahan ng patis at ihulog ang mais. Isabaw ang tubig na pinaglagaan sa tulya. Pakuluin hanggang sa maluto ang mais. Ihain nang mainit.

### GINISANG ALAMANG

**2 puswelong sariwang alamang**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 butil na bawang**

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis (hiwang panggisa) sa mainit na mantika. Isunod ang alamang at timplahan ng asin. Hanguin kapag pantay na ang pula ng alamang.

Sa paghahain, samahan ng manibalang na bayabas, hiwa-hiwang kamyas, o tinadtad na manggang hilaw.

### BAGOONG NA ALAMANG

**3 puswelong alamang**
**3/4 puswelong asin**

Pagsamahin ang alamang at asin. Haluing mabuti at ilagay sa balanga o garapon na may mahigpit na takip. Huwag bubuksan kung di makaraan ang isang linggo. Lalong mainam kung paraanin ang dalawang linggo bago ito buksan at gamitin.

### GINISANG BAGOONG NA ALAMANG (May kasamang baboy)

**2 puswelong bagoong**
**1/4 kilong baboy**
**4 na butil na bawang**

Hiwa-hiwain ang baboy nang 1 pulgada ang laki, pakuluan sa kaunting tubig, at hayaang lumabas ang kaunting mantika. Kung maraming mantika ang makukuha, bawasan ang mantikang ito bago papulahin sa nalalabing mantika ang dinikdik na bawang. Ihulog pagkatapos ang bagoong. Pakuluin nang limang sandali.

Upang huwag gaanong madalok sa alat ng bagoong, timplahan ng kaunting asukal kapa ito ay kumukulo na. Sa ganitong paraan ay magiging malinamnam ang lasa ng bagoong.

## HEKO O PATIS (buhat sa alamang)

Dikdiking mabuti ang alamang. Ilagay sa kapirasong katsa at pigain. Timplahan ng dayap ang katas. Sa bawa't isang puswelong katas ng alamang ay isang dayap na karaniwang laki ang ipiga. Pagkatapos, pakuluan nang ilang sandali. Ilagay sa isang boteng may takip at palipasin ang isang linggo bago gamitin. Ito ay isang espesyal na patis.

Ang paggawa ng heko ay halos katulad din ng paggawa ng patis. Lamang, matapos na mapakuluan, ilagay sa isang bote at hayaang tumining. Makaraan ang isang araw, maingat na ibuhos ang linab nito sa isang lalagyan (magagamit itong panimpla sa ulam) at ang pinakatining na maiiwan ang siyang magiging heko, makaraan pa ang isang linggo.

## KILAWING TALABA

**mga talabang nasa talukap pa**
**sibuyas-tagalog**
**suka, asin, pamintang durog**

Banlian ng kumukulong tubig ang talaba at kunin ang laman nito. Timplahan ang mga laman ng suka, asin, at pamintang durog Ihalog ang mga sibuyas-tagalog na hiniwang maninipis. Sandaling isapaw sa bagong kulong kanin bago ihain.

## MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA MGA LAMANG-DAGAT

MAYAMAN sa *calcium, protein,* at *iodine* ang mga pagkaing tulad ng tulya, kantura, paros, at talaba. Ang mga pagkaing ito ay mabuting pampagatas sa mga inang nagpapasuso.

* * *

SARIWA ang tulya, talaba, o ano mang lamang-dagat na nasa kabibi kung tikom na tikom ang kabibi (nagpapakilalang buhay ang naturang lamang-dagat). Huwag bibili ng bahagyang nakabuka o basag na kabibi. Kung nakabuka man ang kabibi, ito ay madaling titikom sa sandaling mahipo, kung buhay ang lamang-dagat. Gayon man, may mga kabibing nakatikom subali't burak o buhangin lamang ang laman. Nguni't mangilan-ngilan lamang ang ganitong napapahalo sa buhay na kabibi. Ang talaba ay may di-kanais-nais na amoy kapag patay na.

Bago lutuin ang tulya o ano mang lamang-agat na nasa kabibi (maliban sa talaba) ay ilang sandaling ibabad sa palangganang maraming tubig. Karaniwan nang "isinusuka" ng buhay na tulya o ano mang lamang-dagat na nasa kabibi ang buhanging kasama nito sa loob ng kabibi. At ang mga patay na kabibi ay lumulutang sa tubig. Dahil doo'y madaling mapipili ang kabibing patay.

* * *

HUWAG gaanong pakalulutuin ang tulya o talaba pagka't lumiliit ang laman nito kapag nagtagal sa apoy.

* * *

MAPAPANSIN na higit na mahal ang alimasag o alimangong babae kaysa alimasag o alimangong lalaki. Ang dahilan — ang babaing alimasag of alimango ay may aligi, higit na malaman at mataba kaysa lalaki. Makikilala ang babaing alimasag o alimango sa hugis ng "tapis". Malapad ang "tapis" ng babaing alimasag o alimango samantalang makitid o patulis naman ang sa lalaki.

* * *

Makabubuting sa tubig na nanggaling sa dagat ihalabos ang alimango. Sapat ang kaalatang dulot ng tubig sa dagat at nagbibigay ng ibayong linamnam sa alimango. Lamang, salain muna ang tubig na naturan sa telang katsa o *poplin* upang matiyak na ito'y walang kasamang lumot o buhangin.

* * *

**HALUIN** ang katas ng hipong isinasahog sa ano mang ginisa upang hindi makulta.

* * *

MGA putaheng magagawa buhat sa natirang hipon na sahog sa ibang lutuin:

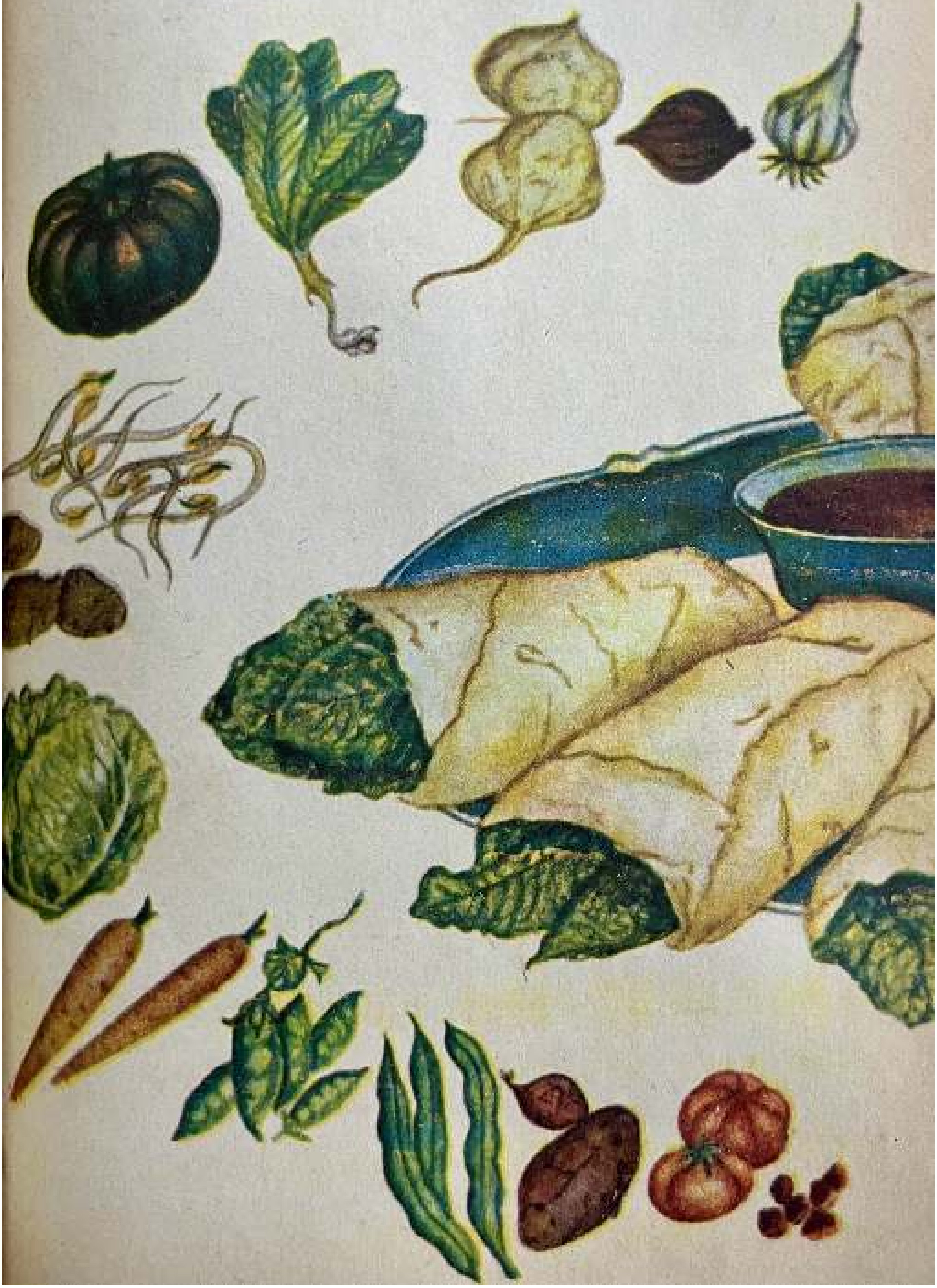
1. Hugasan ang natirang hipon. Balatan. Pakuluan sa kaunting tubig nang ilang sandali upang maalis ang ano mang timplang nasama sa nakaraang pagluluto. Hanguin sa sabaw at hiwain nang maliliit. Nguni't kung ang hipon ay isinahog sa ulam na ang timpla ay toyo o patis ay hindi na kailangang pakuluan. Hugasan na lamang.

Maggisa ng bawang, sibuyas (hiniwa nang pino) at kaunting kamatis (pino rin ang hiwa). Isunod ang hipon at timplahan ng toyo't paminta. Ihalo pagkatapos ang kaunting kintsay na may hiwang kalahating pulgadang haba. Pakuluan nang tatlong minuto at hanguin.

2. Magagawa ring torta ang hipong iyon.

SH-
PSSH-
PSSH-
PSSSH-
PSSH-
PSSH-
PSS

# Iba't ibang lutuin buhat sa
# GULAY



## ESPESYAL NA LUMPIYANG SARIWA — I

1/4 kilong baboy
1/4 kilong hipon
1/2 kilong repolyo
1/2 puswelong tokwa
1/4 kilong patatas o kamote
1/2 kilong sitsaro o abitsuwelas
1 puswelong garbansos
20 balat ng lumpiya
1 sibuyas (karaniwan ang laki)
1 tungkos na letsugas
1 ulong bawang
1/2 puswelong mani (dinikdik nang magaspang)

Gayatin nang maliliit ang repolyo at pagdalawahing putol ang sitsaro. Paghiwa-hiwain din ang iba pang sangkap.

Ilagay sa kawali ang baboy nang may kaunting tubig at palambutin hanggang sa magmantika. Itabi ang baboy at papulahin sa mantika nito ang tokwa. Itabi rin. Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, at tokwa. Ihulog ang hipon. Magkasabay na ihalo ang repolyo, sitsaro, at patatas. Timplahan ng patis. Huwag gaanong lulutuin ang mga gulay.

Magluto ng maalat na sawsawan para sa lumpiya. Ilatag sa balat ng lumpiya ang isang dahon ng letsugas, pahiran ng kaunting maalat at budburan ng dinikdik na mani bago lagyan ng ginisang sangkap. Balutin.

## LUMPIYANG SARIWA — II
(labong at abitsuwelas)

2 puswelong labong
1/4 kilong abitsuwelas
1 guhit na baboy
1 guhit na hipon
2 pirasong tokwa
20 pirasong balat ng lumpiya
1/4 puswelong mani (dinikdik)
letsugas—(halagang ₱0.05)
1 sibuyas
2 kamatis
2 butil na bawang

Matapos magmantika ang pinaghiwa-hiwang baboy, itabi ang baboy, at prituhin sa mantika nito ang tokwa (hiniwang tulad ng baboy). Itabi rin ang piniritong tokwa. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon. Isamang muli ang tokwa at baboy bago timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang baboy. Isabaw ang katas ng hipon at kapag kumukulo na'y ihalo ang abitsuwelas (hiniwa nang maninipis at pahilis). Hanguin kapag luto na ang mga gulay at palamigin. Latagan ng isang dahon ng letsugas ang balat ng lumpiya bago balutin ang ginisang sangkap. Ang pagbabalot ng lumpiya ay gawin kapag ihahain na upang hindi malusaw o kaya'y tumigas ang balat ng lumpiya. Ihain nang may kasamang maalat.

## LUMPIYANG SARIWA — III
(may singkamas)

1/4 kilong karneng baboy
1/4 kilong hipon
2 pirasong tokwa
1/4 kilong repolyo
1/4 kilong abitsuwelas
2 singkamas (katamtamang laki)
20 balat ng lumpiya
1 sibuyas
1 kamatis
2 butil na bawang
2 puno ng letsugas

Gayatin nang maliliit ang repolyo at abitsuwelas; pahaba at manipis nang bahagya ang hiwa sa singkamas. Hiwang panggisa naman sa karneng baboy at tokwa. Balatan ang hipon. Dikdikin ang ulo ng hipon at katasin sa 1/2 tasang tubig.

Prituhin ang tokwa. Kapag mapula na'y itabi. Igisa sa pinagprituhan ang bawang, sibuyas, kamatis at tubig, pakuluan nang ilang sandali upang lumambot ang karneng baboy. Ihulog ang hipon at isunod ang katas nito. Haluin habang hindi pa kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang repolyo, abitsuwelas, at singkamas. Hindi dapat na maging lutung-luto ang mga ito. Papulahin sa pamamagitan ng atsuwete. Hanguin kapag luto na. Palamigin bago balutin sa balat ng lumpiya. Isama sa pagbabalot ang dahon ng letsugas.

Upang lalong sumarap, magdikdik ng mani at ibudbod ito sa balat ng lumpiya bago balutin ang ginisang sangkap.

*Sawsawan ng lumpiya: Maalat*

Timplahan ng toyo, asin, at asukal ang kaunting tubig. Tunawan ng kaunting arina bago isalang. Huwag lubayan ng halo habang hindi lumalapot upang huwag magbuu-buo.

## LUMPIYANG PRITO

**1/2 kilong toge**
**1 guhit na baboy**
**1 guhit na hipon**
**1 pirasong tokwa**
**10 balat ng lumpiya**
**1 guhit na repolyo**
**1 guhit na abitsuwelas**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**patis**

Hiwa-hiwain ang baboy at palambutin sa kaunting tubig, hanggang sa magmantika. Itabi ito. Prituhin sa mantikang ito ang tokwa na hiniwang pakuwadrado. Itabi ang tokwa kapag mapula na. Igisa ang bawang, sibuyas, hipon (binalatan), baboy, at tokwa. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang toge (inalisan ng buntot). Takpan. Kapag malasado na ang pagkakaluto sa toge ay ilagay ang repolyo (hiwang pagayat) at abitsuwelas (hiwang maninipis at pahilis). Isabaw ang katas ng hipon. Halu-haluin hanggang sa kumulo. Muling takpan at makaraan lamang ang ilang sandali'y hanguin na ang mga sangkap sa sabaw. Balutin ito sa balat ng lumpiya at ihulog sa kumulo-long mantika.

Ang sawsawan para rito ay toyo, suka, pamintang durog, at pinitpit na bawang.

## CAMARON ADOBADO CON GULAY

**1/4 kilong repolyo**
**1/4 kilong cauliflower**
**1/4 kilong hipon (katamtaman ang laki)**
**1 puswelong apulid sunsong**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**toyo, asin**

Hiwain nang pakuwadra-kuwadrado ang repolyo, himayin ang magkakabit na bulaklak ng *cauliflower*, balatan ang hipon, at katasin ang dinikdik na ulo sa kaunting tubig. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isunod ang hipon, timplahan ng toyo at makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang repolyo at *cauliflower*. Takpan at matapos ang ilang sandaling pagkulo'y ibuhos ang katas ng hipon. Haluin hanggang sa kumulo. Kapag malasado na ang pagkakaluto ng mga gulay ay haluan ng kaunting arina (tinunaw sa kaunting tubig) upang lumapot ang sabaw. Minsan pang pakuluin bago hanguin.

## CHOP SUEY ESPESYAL—I

- 1/2 kilong repolyo
- 1/4 kilong cauliflower
- 1/4 kilong sitsaro
- 1 sayote (katamtaman ang laki)
- 1 patola (katamtaman ang laki)
- 2 tangkay ng celery
- 2 kutsarang taingang-daga
- 1/4 kilong baboy
- 1/4 kilong hipon
- 1 pirasong kikyam
- 2 pakpak at 1 leeg ng manok
- 1/4 kilong atay ng baboy
- 2 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 1 kutsarang cornstarch o gawgaw
- 2 kutsarang betsin
- toyo

Ang hiwa sa baboy, manok, at atay ay 1 pulgadang laki. Himayin ang *cauliflower*. Pabilog at 1/2 pulgada ang kapal ng gawing hiwa sa patola at kikyam. Isang pulgadang pakuwadrado naman ang gawing hiwa sa repolyo. Balatan ang hipon at dikdikin ang ulo upang makuha ang katas. Pag-apating hiwa ang bawa't sibuyas.

Igisa ang bawang, sibuyas, baboy at manok. Timplahan ng toyo at makaraan ang ilang sandali'y sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Takpan at hayaang kumulo. Kapag natuyuan ng sabaw nang matigas pa rin ang baboy at manok, lagyan ng 1/2 puswelong tubig. Sa sandaling lumambot ay ihulog ang sayote at taingang-daga (ibinabad sa tubig) at kapag malasado na ang pagkakaluto sa sayote ay ibuhos ang tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Magkakasabay na ihulog ang repolyo, *cauliflower*, sitsaro, *celery*, *kikyam*, at atay ng baboy. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y palaputin na ang sabaw nito sa pamamagitan ng tinunaw na gawgaw at lagyan ng betsin. Tikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat ay lagyan ng asin. Ihain nang mainit pa.

## CHOP SUEY — II

- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1 guhit na atay ng baboy
- 1/2 kilong repolyo
- 1/4 kilong abitsuwelas
- 1 tangkay ng celery o 1 punong kintsay
- 1 sayote
- 1 patola
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang
- 1 kutsarang cornstarch o gawgaw
- 2 kutsarang betsin
- toyo

Pag-apating hiwa ang sibuyas; 1 pulgada ang hiwa sa baboy at atay. Balatan ang hipon at katasin ang dinikdik na ulo. Kung napakahahaba ng abitsuwelas ay pagdalawahing hiwa. Dalawang pulgadang pakuwadrado ang hiwa sa repolyo; 1-1/2 pulgada ang hiwa sa *celery* (1 pulgada ang putol at isasama ang mga murang dahon kung kintsay ang gagamitin) Pabilog at 1/2 pulgadang kapal ang gawing hiwa sa patola.

Igisa ang bawang, sibuyas at baboy. Timplahan ng toyo at takpan. Makaraan ang ilang sandali'y sabawan ng 1/4 puswelong tubig at hayaang lumambot ang baboy. Ihulog ang sayote at kapag malasado na ito ay isabaw ang kaunting tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo at sa sandaling kumulo ay magkakasabay na ihulog ang abitsuwelas, patola, repolyo, at *celery* o kintsay. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng tinunaw na gawgaw at lagyan ng betsin. Hanguin nang malasado pa ang mga gulay.

## PUTSERO

1/2 kilong karneng lagain
1/2 kilong baboy na lagain
1/4 kilong repolyo
1 malaking puno ng petsay
2 punong sibuyas na mura
2 talong
1 puswelong garbansos o puting beans
2 kamote o kapirasong kalabasa
1 guhit na abitsuwelas
1 sibuyas
2 butil na bawang
4 na saging na saba
atsuwete, patis

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy at karne na may malalaking hiwa. Hanguin sa sabaw kapag malambot na. Papulahin ang sabaw sa pamamagitan ng katas ng atsuwete. Lutuin dito ang talong (buo) at kamote (kung malalaki ay pag-apating hiwa) o kalabasa (2 pulgadang pakuwadrado ang hiwa). Hanguin ang talong kapag luto na.

Igisa ang bawang, sibuyas (hiwang panggisa) at pinalambot na karne't baboy. Timplahan ng patis. Ihulog ang repolyo (malalaking tipak ang hiwa), petsay (kung malaki ang mga tangkay ay pagdalawahing hiwa), nilagang garbansos, sibuyas na mura (pinagdalawa ang hiwa ng bawa't puno), at abitsuwelas. Takpan at makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng karne't baboy at isama na ang kamote o kalabasa. Huwag ihahalo ang talong. Kapag malasado na ang mga gulay ay hanguin. Ilaga nang bukod ang saging na saba. Talupan at isama sa putsero sa paghahain.

Talupan at hiwa-hiwain nang maliliit (1/2 pulgadang pakuwadrado) ang talong. Timplahan ng suka, asin, at 2 pinitpit na butil ng bawang. Ito ang sawsawan sa putsero.

Sa halip na karne't baboy ay maisasahog sa putsero ang manok o dalag.

## PESANG GULAY

1 guhit na repolyo
1 punong petsay
2 punong sibuyas na mura
2 puswelong sabaw-sinaing
1 kutsarang pamintang búo
1 kutsarang betsin
kapirasong upo
kapirasong luya

Pakuluin ang sabaw-sinaing nang kasama ang luya at paminta. Kapag kumulo na'y ihulog ang upo at isunod ang repolyo, petsay, at sibuyas na mura. Timplahan ng patis nang naaayon sa panlasa at upang maging lalong malinamnam ang sabaw ay timplahan ng betsin.

## GULAY NA AMPALAYA NA MAY SOTANGHON

3 ampalayang may katamtamang laki
1/4 kilong baboy
1/4 kilong hipon
1 guhit na sotanghon
1 sibuyas
2 butil na bawang
patis, asin

Balatan ang hipon at dikdikin ang mga ulo saka katasin. Hiwain ang ampalaya (maninipis at pahilis) at lamasin sa asin o sandaling ibabad sa tubig na may asin o banlian upang maalis ang pait.

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy na hiwa-hiwa at papagmantikain nang kaunti. Itabi ang baboy. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon. Timplahan ng patis. Ihalo ang baboy. Makaraan ang ilang sandali ay sabawan ng katas ng hipon. Haluin hanggang sa kumulo. Sandaling ibabad sa tubig ang sotanghon (gupitin upang huwag maging masyadong mahaba) bago ihulog sa kawali. Kapag malapit nang maluto ang sotanghon, ihulog ang ampalaya. Huwag hahaluin hanggang sa maluto ang ampalaya upang hindi kumatas sa sabaw ang nalalabing pait.

## GINISANG SITSARO

**1/2 kilong sitsaro**
**2 guhit na baboy**
**2 guhit na hipon**
**1 sibuyas (katamtaman ang laki)**
**1 kamatis (katamtaman ang laki)**
**2 butil na bawang**
**patis**

Ilagay sa kawali ang baboy na hiwa-hiwa (hiwang panggisa), lagyan ng kaunting tubig, at gatungan hanggang sa lumambot at magmantika. Hanguin. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihulog na muli ang baboy at isama ang hipon. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandali ay ihulog ang sitsaro. Pagulungin ito sa mantika nang ilang sandali bago isama ang isang puswelong tubig na may katas ng hipon. Huwag lulubayan ng halo hangga't hindi kumukulo.

Lalong masarap ang sitsaro kapag malasado ang pagkakaluto, kaya ilang sandali lamang pakuluan at hanguin na.

Ang ginisang sitsaro ay mahahaluan ng repolyo at *cauliflower*.

## GINISANG SAYOTE

**3 sayote (katamtaman ang laki)**
**1 guhit na baboy**
**1 guhit na hipon**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 butil na bawang**
**patis, durog na paminta**

Talupan at hiwain nang maninipis ang mga sayote (tulad ng hiwa sa upo kapag iginigisa ito). Balatan ang hipon at dikdikin ang mga ulo. Katasin sa 1 puswelong tubig. Hiwain nang hiwang panggisa ang baboy. Palambutin ito sa kaunting tubig, papagmantikain nang bahagya at itabi.

Sa mantika ng baboy igisa ang bawang, sibuyas, kamatis (hiwang panggisa), at hipon. Timplahan ng patis at ihalo ang baboy. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y ihulog ang sayote. Takpan at paminsan-minsan lamang hahaluin. Kapag malasado na ang pagkakaluto ng sayote ay ibuhos ang katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi pa kumukulo. Ibudbod ang pamintang durog. Tikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat ay timplahan pa ng asin. Ihain nang mainit.

## GINISANG MURANG BAWANG
(may sotanghon)

**1/2 kilong bawang na mura**
**1 guhit na baboy**
**1 guhit na hipon**
**1 guhit na sotanghon**
**1 sibuyas**
**1 kamatis**
**2 butil na bawang**
**patis**

Hiwa-hiwain ang murang bawang (pati ang dahon) nang 1 pulgadang haba. Kung malaki ang pinakaulo ng bawang ay hatiin ito sa gitna. Balatan ang hipon at katasin sa 2 puswelong tubig ang dinikdik na mga ulo nito. Hiwang panggisa ang gawin sa baboy, sibuyas, at kamatis.

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy, papagmantikain nang bahagya at itabi. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon. Timplahan ng patis at ihulog ang baboy at murang bawang. Haluin, takpan at makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Kapag malapit nang maluto ang gulay, ihulog ang sotanghon (ibinabad at ginupit-gupit). Pakuluin pa nang 5 sandali bago hanguin.

## GINISANG SINGKAMAS

**3 singkamas na malalaki**
**1/4 kilong baboy**
**1/4 kilong hipon**
**1 sibuyas (katamtaman ang laki)**
**2 kamatis**
**2 butil na bawang**
**tokwa (₱0.10)**
**patis, pamintang durog**

Paghiwa-hiwain nang pahaba nguni't makikitid ang singkamas. Hiwang panggisa ang gawin sa baboy, tokwa, sibuyas, at kamatis. Balatan ang hipon at dikdikin ang mga ulo nito upang makuha ang katas.

Ilagay sa kawali ang pinaghiwa-hiwang baboy, lagyan ng kaunting tubig, at hayaang kumulo hanggang sa lumambot at magmantika ang baboy. Itabi ang baboy. Sa mantika ng baboy igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang hipon at baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali, isama ang katas ng hipon at huwag lulubayan ng pagbalo hanggang hindi kumukulo upang hindi makulta ang katas ng hipon. Isunod ang singkamas. Hanguin pagkaraan ng ilang sandali. Hindi dapat na maging lutung-luto ang singkamas upang manatili ang manamis-namis na katas nito at maging malutong kung kainin.

## GINISANG LABONG

**2 puswelong labong**
**1 guhit na baboy**
**1 guhit na hipon**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 butil na bawang**
**patis**

Hiwa-hiwain at palambutin sa kaunting tubig ang baboy hanggang sa magmantika. Igisa sa mantikang ito ang pinitpit na bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang binalatang hipon at muling ihulo ang baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang labong. Takpan at matapos makuluan nang ilang sandali ay ibuhos ang 1/2 tasang tubig na may katas ng hipon. Pakuluin nang limang sandali at hanguin. Huwag gaanong lulutuin ang labong upang hindi mawala ang sustansiya nito.

## GINISANG MUNGGO

**1 puswelong munggo**
**1 guhit na baboy**
**5 tinapa o 1/2 puswelong hibe (tuyong hipon)**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**talbos ng ampalaya o murang dahon ng sili**

Ilaga ang munggo at pagkaluto'y itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, at hinimay na laman ng tinapa o hibe. Timplahan ng patis at makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y ihulog ang nilagang munggo, pati ang sabaw nito. Pakuluin pa nang limang sandali bago isama ang talbos ng ampalaya o dahon ng sili. Tikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ay dagdagan ng asin.

### GINISANG PATOLA NA MAY MISWA

**2 patola (katamtaman ang laki)**
**1/4 kilong hipon**
**1/4 kilong karneng baboy**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**miswa—halagang ₱.020**
**patis**

Paghiwa-hiwain ang patola nang pabilog at may 1 sentimetrong kapal. Talupan ang hipon at dikdikin ang mga ulo nito. Katasin ang dinikdik na hipon.

Palambutin sa kawali ang hiwa-hiwang baboy at palabasin ang kaunting mantika. Itabi ang baboy. Sa mantikang ito igisa ang bawang, sibuyas, at hipon. Timplahan ng patis at ihalo ang baboy. Makaraan ang ilang sandali ay isabaw ang katas ng hipon. Huwag lulubayan ng paghalo hanggang hindi kumukulo upang huwag makulta ang katas ng hipon. Kapag kumukulo na'y ihulog ang patola, at sa sandaling maging malasado ang patola, ihulog ang miswa. Minsang kulo lamang ay hanguin na.

### GINISANG MAIS

**1 guhit na baboy**
**1 guhit na hipon**
**5 mais na lagkitan (mura at katamtaman ang laki)**
**1 sibuyas**
**1/2 puswelong talbos at murang dahon ng ampalaya**
**2 butil na bawang**
**patis**

Salapsapin ng matalim na kutsilyo nang pino at makatatlong ulit o gadgarin ang mga mais. Balatan ang hipon, dikdikin ang mga ulo at katasin sa 1-1/2 puswelong tubig. Hiwain nang hiwang panggisa ang baboy at palambutin sa kaunting tubig hanggang sa matuyuan at lumabas ang kaunting mantika. Itabi ang baboy. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas, at hipon. Muling isama ang baboy at timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y ibuhos ang 1-1/2 puswelong tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo, pagkatapos ay ihulog ang mais. Kung inaakalang luto na ang mais ay isama ang talbos ng ampalaya. Tikman at kung natatabangan ay lagyan ng asin. Huwag gaanong hahaluin upang hindi kumatas sa sabaw ang pait ng dahong ampalaya. Sandali lamang pakuluin at hanguin na.

### GINISANG AMPALAYA — I
(may miso)

**3 ampalaya (karaniwang laki)**
**1 hito (karaniwang laki)**
**1 sibuyas**
**2 kamatis**
**2 butil na bawang**
**miso—halagang ₱0.10**
**patis**

Hatiin ang ampalaya. alisin ang mga buto at hiwa-hiwain nang pahilis at manipis nang bahagya. Banlian o lamasin nang may asin bago banlawan o ibabad nang ilang sandali sa tubig na may asin. Linisin ang hito at pagdalawahing putol.

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis (hiwang panggisa). Ihulog ang miso at ligisin sa mantika. Lagyan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandali'y sabawan ng 3/4 puswelong sabaw-sinaing o tubig at pagkulo'y ihulog ang ampalaya. Ilagay ang hito sa isang panig ng kawali, sa maabot ng kulo ng sabaw. Kapag kumukulo na'y bilingin lamang ang isda.

nguni't huwag hahaluin upang hindi gaanong kumatas sa sabaw ang pait ng ampalaya. Tikman ang pansabaw at kapag matabang sa panlasa, timplahan pa ng asin. Malasado lamang ang gawing luto sa ampalaya.

## GINISANG AMPALAYA — II

(may itlog)

3 ampalaya (karaniwang laki)
1 guhit na baboy
1 guhit na hipon
1 itlog ng manok
1 sibuyas
2 kamatis
2 butil na bawang
patis

Hiwa-hiwain nang pahilis at manipis nang bahagya ang ampalaya. Pawiin ang kaunting pait (tingnan ang paraan ng pag-aalis ng pait sa GINISANG AMPALAYA-I). Hiwang panggisa ang gawin sa baboy, sibuyas, at kamatis.

Palambutin sa kaunting tubig, papagmantikain nang kaunti at itabi ang baboy. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon (binalatan). Timplahan ng patis at isama ang baboy. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang isang puswelong tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang ampalaya. Iwasang mahalo nang madalas. Tikman kung naaayon na sa panlasa ang alat at kung natatabangan ay dagdagan ng asin. Malasado lamang ang gawing luto sa ampalaya. Hanguin at ibuhos ang binating itlog. Haluin nang bahagya.

## GINISANG AMPALAYA — III

(may tawsi)

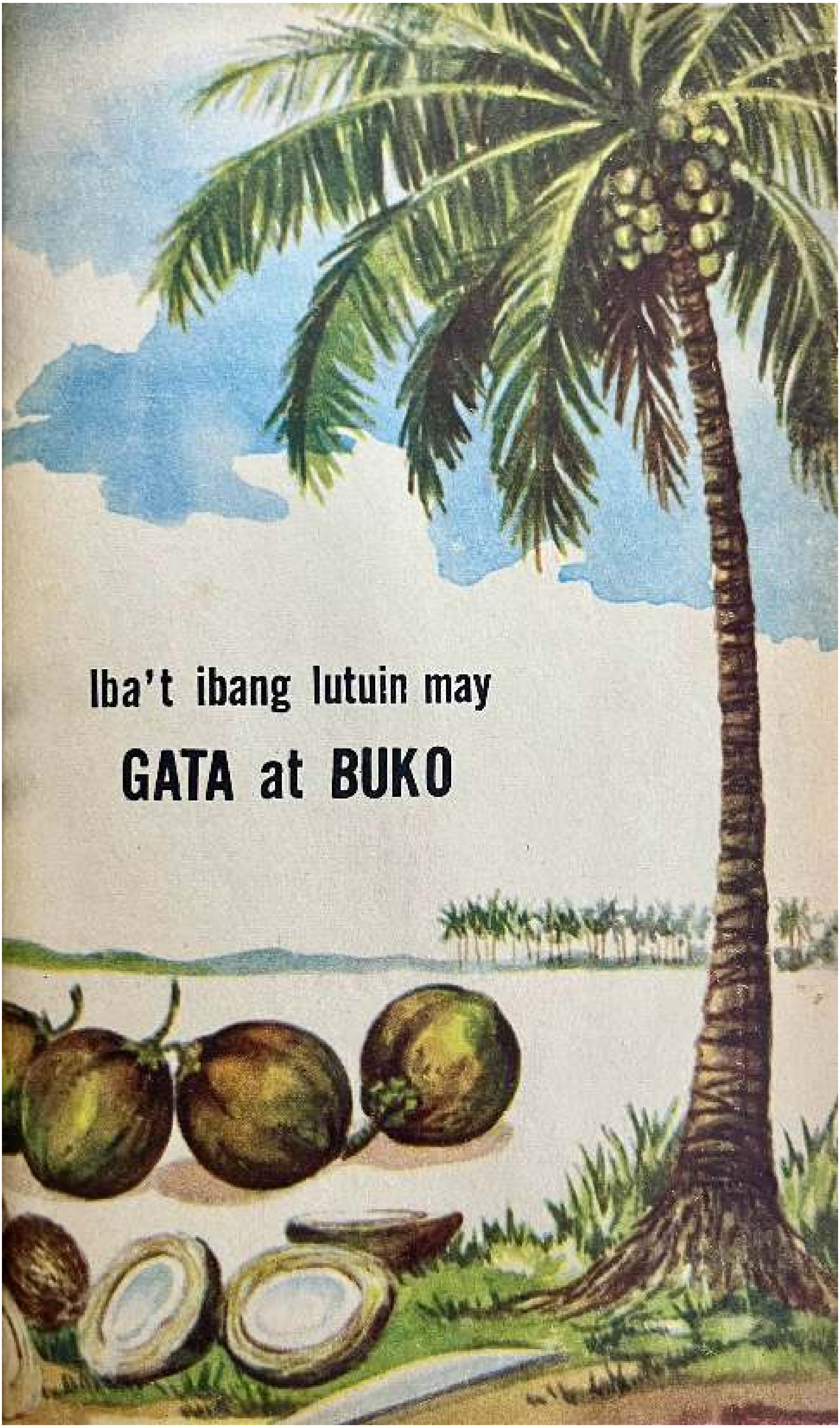
3 o 4 na ampalaya (karaniwang laki)
1 guhit na baboy
1 guhit na hipon
1 sibuyas
2 kamatis
2 butil na bawang
1 latang tawsi
1 kutsarang gawgaw

Hiwain nang hiwang panggisa ang baboy. Palambutin sa kaunting tubig hanggang sa lumabas ang kaunting mantika. Itabi. Matapos mapagulong nang ilang sandali sa mantikang galing sa baboy ang mga sangkap ay ihulog ang tatlong kutsarang tawsi. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig at hayaang kumulo hanggang sa lumambot ang baboy. Isama ang hipon at baboy, pagkatapos ay ibuhos ang katas ng hipon. Huwag lulubayan ng paghalo hanggang hindi kumukulo. Sa huli'y ihulog ang ampalaya. Huwag masyadong haluin nang hindi humawa ang pait sa sabaw. Huwag masyadong lulutuin ang ampalaya sapagka't masarap dito ang malutung-lutong. Maingat na hanguin ang lahat ng sangkap bago palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng tunaw na arina. Haluin upang magpantay ang pagkalapot at pagkulo'y alisin na sa apoy. Ibuhos ang mainit na sabaw sa ampalaya kapag ihahain na.

## GINISANG TALONG NA MAY LONGGANISA

2 talong
3 longganisang Pilipino
1 sibuyas
3 kamatis
2 butil na bawang

Paghiwa-hiwain nang pahalang ang talong. Alisan ng balat ang longganisa at ilagay ang binalatang laman sa kawali upang magmantika nang kaunti. Hanguin ang longganisa at sa mantika nito igisa



## Iba't ibang lutuin may

# GATA at BUKO

ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihulog ang talong at longganisa. Takpan at pakuluan hanggang sa malanta ang talong. Huwag lalagyan ng sabaw. Timplahan ng patis at kapag tuyo na ay hanguin.

## KILAWING LABANOS

- 6 na labanos (katamtaman ang laki)
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na lapay ng baboy
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- miso—halagang ₱0.10
- suka, asin
- pamintang durog

Balatan ang labanos at hiwa-hiwain nang patapyas nguni't makapal nang bahagya. Hiwang panggisa ang gawin sa baboy, lapay, sibuyas, at kamatis.

Papagmantikain ang baboy. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at lapay. Ihulog ang miso, ligisin. Isama ang baboy, timplahan ng kaunting patis at takpan. Makaraan ang ilang sandali'y ihalo ang labanos. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig at timplahan ng suka at pamintang durog. Takpan at huwag hahaluin hanggang hindi kumukulo ang sabaw. Tikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ay dagdagan ang timplada.

## KILAWING PUSO NG SAGING

- 2 puso ng saging
- 1 latang pusit
- 2 guhit na sotanghon
- 1 guhit na karneng baboy (hiwang panggisa)
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- patis, suka, pamintang durog

Gayatin ang puso ng saging at ihulog sa tubig na may asin. Lamasin nang bahagya at banlawan. Paghiwa-hiwain ang pusit.

Papagmantikain ang taba ng baboy. Hanguin at igisa sa mantika nito ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihulog ang pusit at karne. Isunod ang puso ng saging. Timplahan ng asin, pamintang durog at suka. Huwag hahaluin hanggang hindi kumukulo nang hindi masyadong umasim ang suka. Dagdagan ng tubig upang magkaroon ng kaunting sabaw.

Putul-putulin ang sotanghon bago isama sa niluluto. Hanguin kung inaakalang luto na ang puso ng saging at sotanghon.

## RELYENONG SILI

- 5 siling malalaki (berde)
- 1/2 kilong giniling na baboy
- 2 itlog ng pato
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- 2 butil na bawang
- toyo, pamintang durog

Iihaw ang mga sili. Alisin ang balat at butasin ang gitna (pinagmumulan ng tangkay) at maingat na dukutin dito ang mga buto. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis (hiwang pino). Isunod ang giniling na baboy, timplahan ng toyo at pamintang durog. Takpan at hayaang kumulo nang ilang sandali. Buksan, haluin at kung inaakalang matigas pa ang giniling na baboy at tuyung-tuyo ito, dagdagan ng kaunting tubig at muling pakuluin. Batihin nang magkahiwalay ang dalawang itlog. Ang isa nito ay ilagay sa isang tasa at ihalo rito ang ginisang sangkap (walang sabaw). Ipalaman sa mga sili ang ginisang sangkap na may itlog. Ibuhos sa ibabaw ng mga siling may palaman ang nalalabing binating itlog at prituhin ang mga ito sa kumukulong mantika. Ihain nang mainit pa.

Sa paghahain, buhusan ng kaunting catsup sa ibabaw ang bawa't sili upang magsilbing salsa at palamuti.

### RELYENONG TALONG

- **1/2 kilong giniling na karneng baboy**
- **5 talong (katamtaman ang laki)**
- **2 itlog ng pato**
- **1 sibuyas**
- **2 butil na bawang**
- **toyo, pamintang durog**

Ihaw ang mga talong nguni't huwag masyadong lulutuin. Balatan. Igisa ang bawang, sibuyas, at karneng giniling. Timplahan ng toyo't paminta. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay lagyan ng kaunting tubig. Pakuluin hanggang sa matuyuan ng sabaw. Hanguin.

Biyakin sa gitna ang talong at hayaang lumatag. Lagyan sa ibabaw ng ginisang giniling at buhusan ng binating itlog . Prituhin sa mainit na mantika.

### BINURONG DAHON NG MUSTASA

Hayaang malanta sa init ng araw ang mga dahon. Kapag lanta na (dalawa o tatlong oras na nabilad sa araw) ay lagyan ng asin. Sa bawa't isang kilo ng mga dahon ay kalahating puswelong asin ang ibudbod at maayos na ilatag ang mga ito sa balanga. Pagkatapos, buhusan ng sabaw-sinaing na ang dami ay sapat na makatakip sa mga dahon. Takpan ang bibig ng balanga ng malinis na telang sinamay o katsa; at huwag bubuksan kung hindi makalipas ang isang linggo o mahigit pa.

Ang sabaw ng burong mustasa ay magagawang pampaasim sa sinigang na isda o baboy pagka't ito ay napakaasim.

### GINISANG BURONG MUSTASA

- **3 puswelong burong mustasa (hiwa-hiwa)**
- **1/4 kilong hipon**
- **1 sibuyas**
- **1 kamatis**
- **1 itlog ng manok**
- **2 butil na bawang**

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hipon. Isunod ang burong mustasa at makaraan ang ilang sandaling pagkulo sa mantika ay sabawan ng 1 puswelong katas ng hipon. Haluin habang hindi kumukulo. Timplahan ng asin. Huwag bibiglain ang pagtitimpla pagka't ang burong mustasa ay maalat. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo, ihalo ang binating itlog at hanguin.

### PINAKBET

- **1 bangos o dalag na maliit**
- **2 talong**
- **1 ampalaya (katamtaman ang laki)**
- **10 sitaw**
- **10 bataw**
- **kapirasong kalabasa**
- **1 puswelong kangkong (putul-putol)**
- **2 kutsarang bagoong na alamang**
- **2 kamatis**

Magpakulo ng isang puswelong tubig na may timplang bagoong at kasama ang hiniwa-hiwang kamatis. Ihulog ang kalabasa (1 pulgadang pakuwadrado ang hiwa), sitaw (2 pulgada ang haba), bataw (kung malalaki'y hatiin sa gitna), at ampalaya. Sa ibabaw ng mga sangkap na ito ay ilagay ang inibaw na bangos o dalag. Kapag malasado na ang mga gulay ay ihulog ang talong at kangkong (kapwa 1-1/2 pulgada ang haba). Hanguin kapag luto na ang mga gulay.

### BULANLANG

2 guhit na baboy
2 talong
5 sitaw
5 bataw
1 ampalaya
1 tungkos na kangkong
1 sibuyas
2 kamatis
2 kutsarang bagoong na alamang
kapirasong kalabasa

Hiwain nang hiwang panggisa ang baboy, sibuyas, at kamatis. Pagputul-putulin ang sitaw at kangkong nang 2 pulgada ang haba; 1 pulgadang pakuwadrado ang kalabasa. Biyakin sa gitna ang ampalaya at talong at hiwain nang tig-1 pulgada ang haba.

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy hanggang sa matuyuan at lumabas ang kaunting mantika. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at ibalik ang baboy bago ihulog ang bagoong. Makaraan ang ilang sandali'y ihalo ang kalabasa at sabawan ng 1/2 puswelong tubig. Sa sandaling maging malasado ang kalabasa ay isama ang sitaw, bataw, ampalaya, at kangkong. Sa huli ang paglalagay ng talong. Tikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat, dagdagan ng bagoong o asin. Huwag pakalulutuin ang mga gulay. Ihain nang mainit pa.

### ABRAW (Lutong Ilukano)

2 takal na kuhol (sa malaking lata ng gatas)
2 talong
1 tungkos na kangkong
1 ampalaya
2 kamote
2 kamatis
2 kutsarang bagoong na alamang

Hugasang mabuti ang mga kuhol at sa pamamagitan ng pinakatangkay ng kutsilyo ay basagin ang pinakapuwit ng mga kuhol. Magpakulo ng 1-1/2 puswelong tubig na kasama ang bagoong at kamatis na hiniwa-hiwa. Kapag kumukulo na'y ihulog ang kuhol, ampalaya (biniyak sa gitna at hiniwa nang 1 pulgada ang haba), kangkong (2 pulgada ang haba at kasama ang mga talbos at murang dahon), talong (tulad ng ampalaya ang hiwa), at kamote (hiwang patapyas na katamtaman ang kapal). Takpan. Kapag kumukulo na'y tikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat ay timplahan pa ng bagoong o asin. Ihain nang mainit pa.

### ADOBONG KANGKONG O SITAW

Paghiwa-hiwain ang gulay nang may 1-1/2 pulgadang haba. Pakuluan sa sukang may asin, pamintang durog, at pinitpit na bawang Hanguin sa sabaw kapag malasado na. Mag-init ng kaunting mantika sa kawali at papulahin dito ang bawang. Isunod ang gulay Makaraan ang limang minutong paggulong sa mantika, ibuhos na muli ang sabaw at hayaang kumulo hanggang sa maluto ang gulay

### ADOBONG LABONG

2 puswelong labong
1/4 kilong baboy (hiwang panggisa)
1/4 kilong atay ng baboy (tulad ng baboy ang hiwa)
1 sibuyas
2 butil na bawang

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy at matapos lumabas ang kaunting mantika ay itabi. Sa mantika nito igisa ang bawang, sibuyas, baboy, at labong. Timplahan ng asin. Takpan. Makaraan ang ilang sandali, haluin at timplahan ng suka, pamintang durog at kaunting tubig. Pakuluin hanggang sa lumambot ang labong at halos matuyuan ng sabaw. Bago hanguin ay ihulog ang atay. Sandaling pakuluin at alisin na sa apoy.

### BIRINGHENG MAIS (lagkitan)

- 10 puso ng mais na may katamtamang gulang
- 2 guhit na karneng baboy
- 2 guhit na hipon (katamtaman ang laki)
- 1 itlog ng manok
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang

Salapsapin nang pino (tatlong beses) sa pamamagitan ng matalim na kutsilyo o gadgarin sa gadgaran ng papaya ang mais. Ilaga't palambutin ang karneng baboy (hiniwa nang katamtaman ang laki). Itabi ang sabaw na pinaglagaan. Balatan ang hipon at katasin ang dinikdik na ulo. Igisa ang bawang, sibuyas, karneng baboy, at hipon. Timplahan ng patis. Ihalo ang mais at makaraan ang ilang sandaling pagkulo ay sabawan ng katas ng hipon. Takpan at hayaang maluto ang mais. Kapag wala nang sabaw at matigas pa ang mais, isabaw ang pinaglagaan ng karneng baboy. Haluing paminsanminsan upang hindi manikit sa kawali.

Sa paghahain, latagan ng dahon ng letsugas ang bandeha at dito ilagay ang biringheng mais. Palamutihan sa ibabaw ng nilagang itlog (pinaghiwa-hiwa), pasas, gisantes, o siling pula.

## MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA GULAY

HUWAG mag-arimuhunan. Hangga't maaari ay mga sariwang gulay ang bilhin. Mababa nga ang halaga ng mga lanta at may kagulangan nang gulay nguni't higit naman ang sustansiyang ibinibigay sa katawan ng tao ng mga sariwa't murang gulay.

MANANATILING sariwa ang alin mang gulay nang ilang araw (at maaaring tumagal pa nang isang linggo) kung lagi itong babasain at pahahamugan. Nguni't kailan man ay huwag magkakamaling basain ang talong at kamote sapagka't mabubulok ang mga ito.

Upang mapanatiling sariwa ang letsugas sa loob ng ilang araw, wiligan ito at hayaang nakatago sa loob ng isang kaserolang may mahigpit na takip.

Kung nais na tumagal ang sibuyas ay huwag aalisan ng balat at huwag huhugasan bago itago. Huwag ding itatago sa lalagyang may takip.

UPANG mapanatili ang sustansiya na gulay:

1. Bago himayin, balatan, o hiwain ang ano mang gulay, hugasan muna upang hindi "tumapon" ang ibang sustansiya.
2. Huwag ibababad sa tubig ang mga gulay.
3. Lutuin karaka ang gulay na nahiwa o nahimay na.
4. Iwasan ang malimit na pagaangat ng takip ng lutuan habang niluluto ang gulay upang hindi makasingaw ang sustansiya.
5. Hangga't maaari ay kaunting sabaw lamang ang ilagay sa nilulutong gulay.
6. Huwag pakalulutuin ang gulay. Ang labis na pagluluto ay "nagtataboy" sa sustansiyang taglay nito.

7. Iwasan, hangga't maaari, ang paglalaga ng gulay, gaya ng paglalaga ng talong o talbos ng kamote na isasahok sa bagoong at suka pagkatapos. Maraming sustansiya ang natatapon at sumasama sa tubig sa ganitong paraan. Makabubuting iihaw o pasingawan o isapaw sa kanin (na kauurong lamang ng subo) ang gulay. Kung hindi maiiwasan ang paglalaga ng gulay ay gamitin ang sabaw na pinaglagaan sa ibang ulam.

8. Huwag ilalaga ang mga gulay na gagamitin sa ensalada. Banlian lamang.

oOo

MASUSTANSIYANG pagkain ang talbos at murang dahon ng berdeng kutsarita, ayon sa ilang *home demonstrators* sa sangay ng Kagawaran ng Pagsasaka at mga Likas na Kayamanan sa Giginto, Bulakan.

Tulad ng ibang gulay, ang “kutsarita” ay iginigisa sa bawang, sibuyas, kamatis, hipon, at baboy. Timplahan ng patis o asin at sabawan ng katas ng hipon.

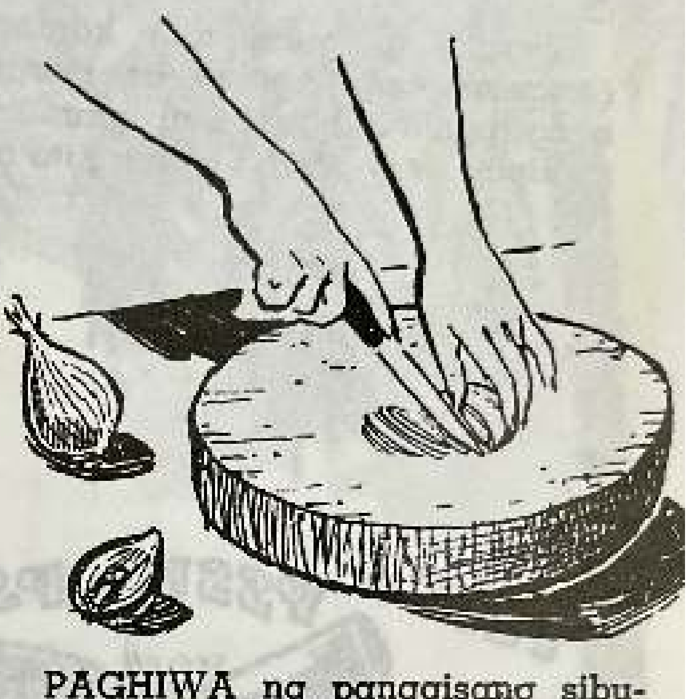
Maaari ring gawing atsara o ensalada ang kutsarita.

oOo

PAANO mapasasarap ang ginisang gulay:

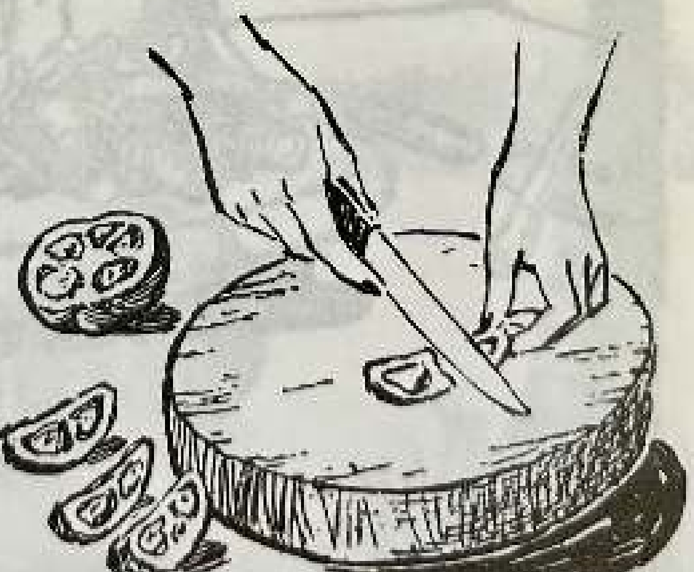
1. Mantika ng baboy ang gamiting panggisa.
2. Ligisin at papulahin ang pinitpit na bawang sa kumukulong mantika. (Huwag hahayaang hilaw ang bawang.)
3. Huwag pakalulutuin ang sibuyas na panggisa.
4. Hayaang makuluan nang may patis ang ginisang sangkap sa loob ng limang minuto bago ihulog ang gulay o sabaw na may katas ng hipon.
5. Huwag pakalulutuin ang gulay. Kung kailangang may sabaw ang ginisang gulay, pakuluan ang sabaw sa isang bukod na lalagyan, ibuhos sa gulay ang mga sangkap, at hanguin kaagad pagkaraan ng minsang pagkulo. O kaya'y unang pakuluin sa kawali ang sabaw (matapos maigisa ang mga sangkap) at kung kumukulo na ang sabaw ay saka ihulog ang gulay.

oOo



PAGHIWA ng panggisang sibuyas:

1. Hiwain sa gitna ang sibuyas na binalatan. Ang tataluntunin ng kutsilyo ay ang magkatapat na puno at dulo ng sibuyas.



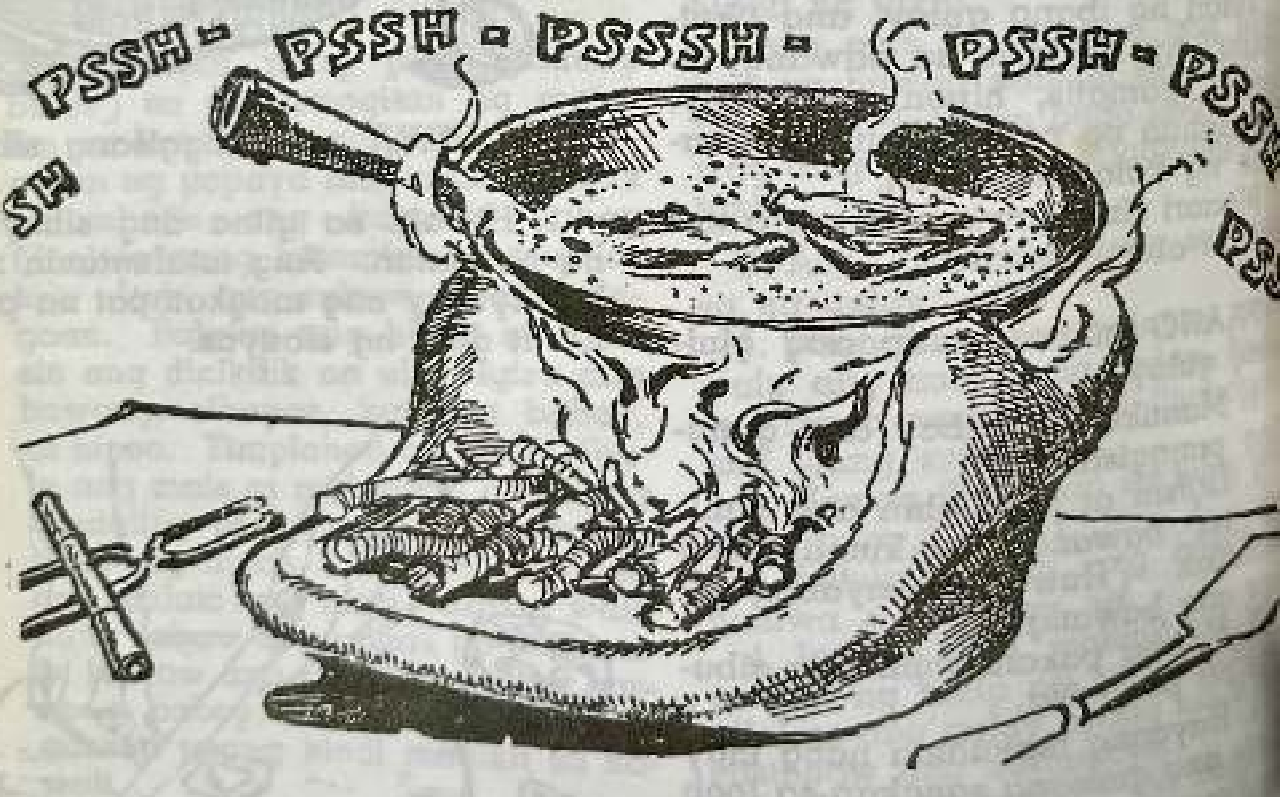
2. Ilapat sa sangkalan ang bahaging biniyak at hiwain nang pahaba at manipis nang kaunti, tulad ng ipinakikita sa krokis. Kapag malaki ang sibuyas, pag-apating hiwa bago hiwain nang maninipis na pahaba.

PAGHIWA ng panggisang kamatis:

Biyakin sa gitna ang kamatis (tingnan ang krokis) at hiwain nang pahaba nguni't di gaanong manipis. Ang bawa't hiwang ito ay pagdadalawahing hiwa pa rin. Kung malaki ang kamatis, pagta luhin o pag-apating hiwa ang bawa't hiwang pahaba.

PAGHIWA ng panggisang baboy:

Ang laki nito ay humigit-kumalang sa 1 pulgadang haba, 1/2 pulgadang lapad at 1/2 pulgadang kapal. Magkahalong taba at laman ang mainam na baboy na panggisa.


PSSH - PSSH - PSSSH - PSSH - PSS
SH
PS

### LAING — I (Ginataang dahon ng gabi)

- 5 o 6 na tangkay ng gabi (kasama ang dahon)
- 1 niyog
- 2 kutsarang bagoong na alamang
- 1 daing (kahit na anong klaseng isda)
- 1 siling berde (pampaksiw)
- kapirasong luya

Ibilad at patuyuin nang kalahating araw ang mga tangkay at dahon ng gabi. Pagkatapos, himayin o hiwain nang maliliit. Kudkurin at gatain ang niyog (1-1/2 puswelong gata ang kunin). Pakuluin ang gata ng niyog nang kasama ang bagoong, daing, sili, at pinitpit na luya. Kapag kumukulo na, ihulog ang dahon ng gabi. Hayaang kuluan ang dahon, hanggang sa maluto at halos matuyuan ng sabaw.

Maaaring isama ang tangkay ng gabi at sahugan ng kaunting kamatis kung kakainin sa araw ng pagluluto nito. Maaaring tumagal nang dalawa hanggang tatlong araw ang gulay na ito kapag walang kasamang tangkay at kamatis, at kung tuyung-tuyo ang pagkakaluto.

### LAING — II

- 6—8 tangkay at dahon ng gabi
- 2 isda (tuyo o daing)
- 2 butil na bawang
- 1 niyog (kinudkod)
- kapirasong luya
- suka

Dalawang beses na gatain ang niyog. Ibukod ang kakanggata (1/2 puswelo) sa ikalawang gata (1 puswelo). Maaaring igisa o hindi na ang mga sangkap. At kapwa masarap ang luto, alin man sa dalawang paraan ang susundin.

Kung hindi igigisa, ilagay sa kawali ang ikalawang gata. Isama ang bawang, luya, at daing. Isalang. Haluin habang hindi pa kumukulo upang hindi makulta ang gata. Kapag kumukulo na, ihulog ang gabi (1 pulgada ang haba ng tangkay at ginayat ang mga dahon). Hayaang maluto ang gulay. Kapag malapit nang maluto, timplahan ng suka at sandaling pakuluin nang hindi hinahalo. Isama ang kakanggata. Halu-haluin at pagkulo ay paraanin ang 5 sandali bago hanguin.

### GINATAANG LANGKANG MURA (o kamansi)

- 2 puswelong langka (hinimay)
- 1 dalag na inihaw (katamtamang laki) o daing (kahit na anong isda)
- 1 niyog
- 2 kutsarang bagoong na alamang
- kapirasong luya

Kudkurin ang niyog at gatain. Isa at kalahating puswelong gata ang kunin. Pakuluan ang gata na kasama ang bagoong, pinitpit na luya at dalag o daing. Huwag lulubayan ang paghalo hanggang hindi kumukulo upang hindi maglangis at makulta ang gata. Kapag kumukulo na'y ihulog ang langka. Pakuluan ang gulay hanggang sa maluto. Kung nais ng maanghang, hulugan ng isa o dalawang siling berde (pampaksiw).

### GINATAANG TALBOS NG KALABASA (may alimango)

- 1 alimango (katamtaman ang laki)
- 2 puswelong talbos ng kalabasa (hinimay)
- 1 niyog
- bagoong na alamang
- 1 siling berde (pampaksiw)
- 1 sibuyas
- kapirasong luya

Katasin ang niyog. Pag-apating putol ang alimango. Pakuluin ang gata nang kasama ang pinitpit na luya, sibuyas, (hiwang panggisa), sili, at bagoong. Haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang alimango. Kapag inaakalang malasado na ang alimango, ihulog ang talbos ng kalabasa. Pakuluin hanggang sa maluto ang talbos.

## GINATAANG SITSARO

1 kilong sitsaro
1 niyog (kinudkod)
1 sibuyas
2 butil na bawang
2 siling berde
2 guhit na baboy
kapirasong luya
bagoong na lamang

Pakuluin ang gata na kasama ang baboy (hiwang panggisa), sibuyas, luya, sili, bawang, at bagoong. Halu-haluin habang hindi pa kumukulo. Kung inaakalang malambot na ang baboy at ibig maglatik ng gata, ihulog ang sitsaro. Malasado lamang ang gawing luto sa gulay at hanguin na.

## GINATAANG SARI-SARING GULAY

1 niyog
4 na tinapa
10 sitaw
1 ampalaya
2 talong
1 puswelong kangkong (putul-putol)
1 puswelong kalabasa (hiniwang 1/2 pulgadang pakuwadrado)
2 kutsarang bagoong
1 siling berde (pampaksiw)
1 sibuyas
kapirasong luya

Kudkurin ang niyog at kumuha ng 2 puswelong gata. Pakuluin ang gata na kasama na ang luya, sibuyas (pinag-apat na hiwa), bagoong, sili, at hinimay na laman ng tinapa. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Ihulog ang kalabasa, ampalaya (1 pulgada ang haba), at sitaw (2 pulgada ang putol). Takpan at makaraan ang ilang sandaling pagkulo'y isama ang talong (tulad ng ampalaya ang hiwa) at kangkong. Tikman at kung natatabangan ay timplahan pa ng bagoong. Huwag pakalulutuin ang mga gulay.

## GINATAANG LABONG

2 puswelong ginayat na labong
1 puswelong karneng baboy (hiwang panggisa)
1 niyog
1 sibuyas
bagoong na alamang
kapirasong luya

Gatain ang niyog at ilagay sa kawali. Ihulog ang karne, sibuyas, luya, at bagoong. Gatungan at habang hindi pa kumukulo'y huwag lulubayan ng halo. Ihulog ang labong. Tikman kung husto na ang timpla. Kung matabang pa ay dagdagan ng bagoong. Hanguin kapag luto na ang mga labong.

## GINATAANG PAPAYA

1 maliit na papayang hilaw
1-½ kutsarang bagoong
½ puswelong kakanggata
½ puswelong pangalawang gata

Gadgurin ang papaya. Lamasin nang may kaunting asin at banlawan sa tubig. Pigain. Lutuin ito sa pangalawang gata hanggang lumambot nang bahagya. Ihalo rito pagkatapos ang bagoong at kakanggata. Pakuluan pa nang ilang saglit.

## GINATAANG SANTOL

**5 santol**
**1 puswelong bagoong na alamang**
**1 niyog**
**3 siling berde**

Gatain ang niyog at kumuha ng 1 puswelong kakanggata at 1-1/2 puswelong pangalawang gata. Ilagay sa kawali ang pangalawang gata, pakuluin at ihulog pagkatapos ang bagoong at santol na binalatan, inalis ang mga buto at ginayat nang hindi kaliitan. Ihalo pa rin ang sili na ginayat nang maliliit. Kung hindi nais ang maanghang, maaaring hindi lagyan ng sili.

Makaraang kumulo nang ilang sandali o kapag malapit nang matuyuan, ibuhos ang kakanggata. Pakuluan pa rin hanggang maglatik nang bahagya.

Masarap na ihain ito nang kasabay ang inihaw na isda o baboy.

## GINATAANG MUNGGO (dilaw)

**1 puswelong munggo**
**1 niyog**
**1 o 2 daing na kanduli (o ano mang isda)**

Ilaga ang munggo hanggang sa malabog. Hanguin sa sabaw ang munggo at itabi. Iihaw ang isda. Ihalo sa labog na munggo ang ikalawang gata (1-1/2 puswelo). Isama ang inihaw na isda at pinitpit na luya. Pakuluin. Makaraan ang limang sandali, isama ang kakanggata (3/4 puswelo). Pagkatapos nang minsang pagkulo'y hanguin.

## NILAGANG UBOD NG NIYOG

**1 malaking pirasong ubod ng niyog**
**1 kutsarang pamintang buo**
**kapirasong luya**

Hiwain nang pakuwadrado ang ubod (2 pulgada). Ilaga sa tubig nang may timplang asin, pamintang buo, at pinitpit na luya.

Ihain, kasama ng sawsawang patis na ginataan.

## GINATAANG PATIS (o heko)

Pakuluin ang 2 puswelong patis at ihalo ang 1/2 puswelong kakanggata. Kapag kumukulo na'y hulugan ng ilang usbong ng kalamansi.

## TINUTO

**5 dahon ng gabi**
**2 niyog**
**4 na kabasi o tunsoy na inasnan**
**1 tungkos na bawang na mura**
**4 na butil na bawang**
**kapirasong luya**

Iihaw o iprito ang kabasi. Tadtarin. Tadtarin din ang luya at bawang. Pumili ng mga buong dahon ng gabi. at pagpatung patungin ang apat o lima nito Ilagay sa ibabaw ang tinadtad na isda. luya, at bawang. Kudkurin ang niyog. kumuha rito ng 1/2 puswelong kakanggata at 1-1/2 puswelong pangalawang gata. Ibuhos ang kakanggata sa sangkap na nasa dahon ng gabi. balutin ang dahon at talian ng abaka o buli. Pakuluan ito sa ikalawang gata na may timplang suka at asin. Hanguin kapag luto na.

## SINANGLAY

**1 dalag (katamtaman ang laki)**
**1 niyog**
**1 puno ng petsay (malalaki ang dahon)**
**2 sibuyas**
**4 na kamatis**
**1 butil na bawang**
**kapirasong luya**

Linisin at daingin ang dalag. Lagyan ng kaunting asin. Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis. Dikdikin (pinung-pino) ang bawang at luya at ihalo sa sibuyas at kamatis. Timplahan ng asin at kaunting kakanggata ang pinaghalong mga sangkap. Ipaloob sa dinaing na dalag. Balutin sa dahon ng petsay ang dalag upang huwag sumabog ang laman nito. Ilagay sa kaserola at ibuhos dito ang nalalabing gata (1 puswelo). Takpan at pakuluan hanggang sa maluto ang daing o sa loob ng 20 minuto.

### ADOBONG MANOK NA MAY GATA — I

**1 manok na dumalaga**
**1 puswelong kakanggata**
**5 butil na bawang**
**1 puswelong suka**
**1 kutsarang pamintang buo**
**1 dahon ng laurel**
**mantika, asin**

Paghiwa-hiwain nang 2 hanggang 3 pulgadang laki ang manok. Palambutin sa suka, bawang, asin, paminta, at kaunting tubig na sinamahan ng dahon ng laurel. Kapag malambot na ang manok, alisin ang sabaw at ibuhos sa manok ang gata. Pakuluin hanggang sa lumapot ang gata.

### ADOBONG MANOK NA MAY GATA — II

**1 manok na dumalaga**
**1 niyog**
**1 sibuyas**
**2 siling berde (pampaksiw)**
**bawang, suka, asin**

Paghiwa-hiwain ang manok nang 2 o 3 pulgada ang laki. Palambutin sa tubig na may timplang suka, asin, at pamintang durog. Isama sa pagpapalambot ang ilang butil na bawang na dinikdik. Igisa ang bawang (nanggaling sa pinalambot na manok) at sibuyas sa mainit na mantika. Isunod ang pinalambot na manok. Hayaang makuluan sa mantika nang ilang sandali bago isabaw ang gata at pinaghiwa-hiwang sili. Hayaang matuyuan ng sabaw ang manok at maglatik nang bahagya ang gata.

### BIYA NA NILUTO SA GATA

**3 biya na sariwa**
**1 niyog (kinudkod)**
**5 kalamansi**
**1 kutsarang arina**
**asin**

Kumuha ng 2 puswelong gata sa niyog, timplahan ng kaunting asin at katas ng kalamansi. Pakuluin ang gatang ito na kasama ang biya (linis at wala nang kaliskis). Makaraan ang 10 minutong pagkulo'y hanguin ang isda at ibuhos sa sabaw ang arina na tinunaw sa kaunting tubig. Kapag malapot na'y hanguin. Ilagay sa bandeha ang isda at ibuhos sa ibabaw nito ang pinalapot na sabaw.

### BOPIS (may gata)

**1 buong baga ng baboy**
**1 puswelong kakanggata**
**2 sibuyas**
**3 kamatis**
**2 butil na bawang**
**pamintang durog**
**suka, asin**

Pakuluan sandali ang baga sa kaunting tubig. Hanguin, hugasan, pigain, at tadtarin. Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang tinadtad na baga. Timplahan ng asin, paminta, suka, at kaunting tubig. Gatungan hanggang sa lumambot at matuyuan ng sabaw. Kapag malapit nang hanguin, ihalo ang gata.

### GINATAANG BAGOONG NA ALAMANG

3 puswelong bagoong
1/4 na kilong baboy
1 niyog

Gatain ang niyog at pakuluin nang kasama ang bagoong at baboy. Kung nais ang maanghang, samahan ng ginayat na siling berde (pampaksiw).

### HIPONG MAY NIYOG

3 puswelong niyog na mura (tinadtad nang pino)
1 puswelong hipon (hiniwa nang maliliit)
2 puswelong kakanggata
1/2 puswelong katas ng hipon
1/2 puswelong tosino o karneng baboy na inasnan
2 butil na bawang

Paghaluin ang hipon, tosino, dinikdik na bawang, niyog, gata, at sabaw ng hipon. Timplahan ng asin at paminta. Balutin sa dahon ng saging; tig-3 kutsara ng pinagsamang mga sangkap sa bawa't balutan. Iayos ang mga balutang ito sa kawali, sabawan ng gata (pangalawang piga; 2 o 3 puswelo) at gatungan sa loob ng 10 minuto.

### HIPON NA MAY PULBOS NA "CURRY" AT GATA (shrimp curry)

1/2 kilong hipon (malalaki)
1 niyog
1 sibuyas (katamtaman ang laki)
2 butil na bawang
1-1/2 kutsarang pulbos de curry (halagang ₱0.10)

Kudkurin ang niyog at dalawang beses na pigain. Ibukod ang kakanggata (1 puswelo) sa pangalawang gata (1 puswelo). Hiwain ang sungot ng mga hipon. Huwag aalisan ng balat at ulo. Igisa ang bawang at sibuyas. Isabaw ang pangalawang gata at huwag lulubayan ang paghalo hanggang hindi kumukulo. Timplahan ng asin at pulbos de *curry*. Ihulog ang mga hipon. Kapag malasado na ang hipon, ihalo ang kakanggata. Haluin din ang sabaw upang huwag makulta ang gata. Pagkatapos kumulo nang ilang sandali, hanguin na. Ihain nang mainit pa.

### LUMPIYANG BUKO

5 buko
1/4 kilong hipon
30 balat ng lumpiya (malalaki)
pamintang durog
asin (pino)
mantika

Ihalabos nang malasado ang hipon, balatan, at saka alisan ng ulo. Paghiwa-hiwain nang pino ang katawan. Gadgarin ang buko at ihalo rito ang hipon. Timplahan ng asin at pamintang durog. Pagdalawahin ang bawa't balat ng lumpiya at ibalot dito ang pinaghalong mga sangkap. Dapat magkaroon ng habang 2-1/2 pulgada at mataba nang bahagya sa daliri ang binalot na lumpiya. Prituhin nang nakalutang sa kumukulong mantika. Ihain nang mainit pa.

### TORTANG BUKO (buko omelet)

1/2 puswelong ginadgad na buko
1/2 puswelong giniling na karneng baboy
1 kamote (pakuwadrado ang hiwa)
2 itlog ng manok
1 sibuyas
1 butil na bawang
asin, paminta

Igisa ang bawang, sibuyas, at karneng baboy. Isunod ang buko at kamote. Timplahan ng asin at paminta. Gatungan hanggang sa lumambot ang mga sangkap. Hanguin.

Batihin ang itlog at ibuhos nang palatag sa mainit na kawaling may kaunting mantika. Ipaibabaw sa itlog ang ginisang mga sangkap. Pagtaklubin ang magkabilang gilid ng itlog upang mapaloob ang mga ginisang sangkap at mag-animo empanada. Papulahin nang bahagya ang magkabilang panig. Ihain nang mainit pa.

## ILANG MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA GATA

KAPAG ginatungan ang gata ng niyog nang hindi hinahalo ay magbubuu-buo o makukulta at maglalangis. Kaya, upang hindi makulta, huwag lulubayan ng mahinay na paghalo hangga't hindi kumukulo.

oOo

GUMAMIT ng sinamay o ano mang telang puti na hindi gaanong makapal sa pagpipiga ng kinudkod na niyog. Tiyakin lamang na malinis ang telang gagamitin. Sa paraang ito ay hindi na kailangang salain pa ang gata.

oOo

TUBIG na maligamgam ang gamitin sa paggagata sa niyog na kinudkod. "Ginigising" ng tubig na maligamgam ang "natutulog" na gata, lalo na kung ang niyog ay nanggaling sa palamigan. Nguni't hindi dapat na mainit pa sa maligamgam ang tubig na gagamitin pagka't langis at hindi gata ang karamihan sa makukuhang katas sa niyog.

Huwag kalilimutang hugasan at punasan hanggang matuyo ang kudkuran pagkatapos gamitin. Kapag may naiwang niyog na nakadikit sa kudkuran ay maaaring mapanis iyon. At ang panis na niyog na iyan ay maaaring sumama sa niyog na kukudkurin sa susunod na pagkakataon. At ang panis na niyog na mapasama sa bagong kakukudkod ay maaaring magbigay ng masamang lasa sa lulutuin at makasama sa kakain.

SH- PSSH- PSSH- PSSSH- PSSH- PSSH- PSS

Mga di-pangkaraniwang
LUTUING-BANYAGA

## "NIDO SOUP" — Lutuing Intsik
### (Sopas na Pugad ng Ibon)

**1 librang pugad ng ibon (may tanging tindahang nabibilhan nito)**
**2 itlog (puti lamang)**
**pitso ng 1 manok**
**1 kutsaritang asin**
**1 kutsarang cornstarch**
**1 kutsarang tinadtad na hamon**
**4 na puswelong sabaw ng pinaglagaan ng manok**
parsley

Ibabad sa malamig na tubig ang pugad ng ibon sa loob ng magdamag. Patuluin at pakuluan sa sumunod na araw. Patuluin na naman pagkatapos. Gawin ang ganitong pagpapakulo at pagpapatulo nang 2 ulit. Linisin ang pugad ng ibon at tiyaking wala nang naiiwang balahibo o ano mang dumi rito. Ihulog ang pugad ng ibon sa kumukulong sabaw ng pinaglagaan ng manok at hayaang mahinay na kumukulo sa loob ng 20 minuto.

Ihalo sa tinadtad na pitso ng manok (luto na) ang *cornstarch*, asin, at puti ng itlog (hindi binati). Haluin ang mga pinagsamang sangkap na ito.

Hanguin sa apoy ang pinakukuluang pugad ng ibon at ihulog dito ang pinaghalong sangkap. Huwag lubayan ng paghalo habang isinasama sa pugad ng ibon ang ibang sangkap. Isalang na muli sa apoy upang uminit. Sa paghahain, lagyan ng tinadtad na hamon at parsley.

## SOPAS-INTSIK

**1/2 kilong laman ng baboy (tinadtad o giniling)**
**8 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok**
**4 na puswelong repolyo (hiwa — may 2 pulgadang haba at makitid)**
**3 kutsarang toyo**
**1 kutsarang cornstarch o gawgaw**
**1 kutsarang Siyoktong (alak-Intsik)**
**1 kutsarang sibuyas na mura (hiwang pino)**

Pakuluin ang sabaw na pinaglagaan ng manok. Ihulog ang repolyo at hayaang atay-atay na kumukulo ito sa loob ng 1/2 oras.

Ang paggawa ng bola-bolang baboy—pagsama-samahin ang tinadtad o giniling na laman ng baboy, *cornstarch*, siyoktong, sibuyas na mura, at toyo. Hugisin sa anyo ng bola at ihulog sa kumukulong sabaw. Timplahan pa ng toyo at asin ang sabaw kung hindi pa husto sa alat. Pakuluin hanggang sa maluto ang bola-bolang baboy. Ihain nang mainit.

## PRITO PUERCO CON SALSA DE AGRIO Y DULCE
### (Lutuing Intsik)

**1/2 kilong karneng baboy**
**1 itlog ng manok**
**2 siling pula't berde (malalaki)**
**2 tangkay na celery o 1/2 puswelong kintsay (hiwa — 1 pulgada)**
**1 carrot**
**1 pipino**
**2 sibuyas**
**4 na kamatis**
**2 butil na bawang**
**1/2 puswelong durog na biskotso**
**1-1/2 puswelong sweet-sour sauce**
**asin**

Paghiwa-hiwain ang karneng baboy nang 1/2 pulgada ang kapal, 1 pulgada ang lapad, at 1 pulgada rin ang haba. Pakuluan nang ilang sandali sa kaunting tubig na may asin upang lumambot nang bahagya. Batihin ang itlog at isa-isang

Itubog dito ang pinakuluang baboy. Pagkatapos, pagulungin ang baboy sa pinulbos na biskotso at prituhin sa kumukulong mantika. Itabi.

Magluto ng *sweet-sour sauce* na pinakasalsa ng putaheng ito. Ang paraan ng pagluluto ng *sweet-sour sauce* ay nasa pitak ng *Iba't Ibang Lutong Salsa.*

Hiwain nang 1 pulgadang pahilis ang *celery*, sili, at pipino. Kung may kaliitan ang sibuyas at kamatis ay pag-apating hiwa lamang at kung malaki ay gawing 8 piraso ang bawa't isa. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis nang malasado. Isunod kaagad ang *celery*, sili, *carrot*, at pipino. Sandali lamang na halu-haluin at hanguin na. Ilagay sa bandeha nang kahalo na ang piniritong baboy at buhusan ng mainit na *sweet-sour sauce.*

Sa halip na karne, maaaring isahog dito ang isda (dalagang-bukid) at hipong malalaki na babalutin din sa itlog at pinulbos na biskotso.

Maaaring isahog ang *cauliflower* sa halip na *carrots* at maipapalit naman ang singkamas sa halip na pipino.

### PINALAMNANG HIPON (Lutuing Intsik)

**12 malalaking hipon**
**1/4 kilong giniling na baboy**
**1/4 puswelong apulid (tinadtad)**
**12 balutan ng lumpiya**
**1 kutsarang sibuyas na mura (hiniwa nang maliliit)**
**1 kutsaritang asin**
**1/2 kutsaritang paminta**
**4 na puswelong tunaw na mantika (cooking oil)**
**1/3 puswelong katas ng kalamansi**

Ibabad ang hipon sa katas ng kalamansi na tinimplahan ng asin at pamintang durog sa loob ng 10 minuto.

Paghaluin ang apulid, giniling na baboy, sibuyas na mura, asin, at paminta. Balatan ang mga hipon nguni't huwag aalisin ang buntot. Biyakin sa likod ang mga ito nang halos sagad sa buntot. Palamnan ang bawa't isang hipon ng mga pinaghalong sangkap. Balutin ang pinalamnang hipon sa balat ng lumpiya.

Prituhin sa kumukulong mantika ang mga hipong ito hanggang sa pumula. Ihain nang mainit na ang sawsawan ay *sweet-sour sauce.*

### MANOK NA MAY TOGE
### (Lutuing Intsik)

**1 kilong toge**
**1 pitso ng manok (inilaga)**
**2 kutsarang toyo**
**1 kutsarang puting alak**
**2 kutsarang arina**
**1 kutsarang cooking oil**

Lutuin ang mga toge sa kumukulong tubig sa loob ng 2 hanggang 3 minuto. Hanguin at patuluin. Ilagay sa isang malaking bandeha pagkatapos.

Hiwain nang maliliit ang luto nang pitso ng manok. Iayos ang hiniwang ito sa ibabaw ng toge.

Paghaluin ang toyo, puting alak, at arina. Pakuluan nang ilang saglit. Ibuhos ang pinakuluang ito sa ibabaw ng toge at manok. Ihain kaagad.

### "CHICKEN TEREYAKI" (Lutuing Hapon)

**1 manok na dumalaga**
**2/3 puswelong toyo**
**3 butil na bawang**
**2 kutsarang asukal**
**2/3 puswelong sabaw na pinaglaga-**

an ng manok o baboy
kapirasong luya

Linisin at hiwa-hiwain ang manok (3-4 pulgada ang laki). Itimpla sa 2/3 puswelong sabaw ang toyo at asukal. Dikdikin ang luya at bawang, isama sa tinimplahang sabaw. Pakuluin ito nang ilang sandali, hanguin at salain. Ang kalahati ng sabaw na ito ay pagbabaran ng manok at ang kalahati'y itabi para sawsawan. Makaraan ang 1 o 2 oras na pagkakababad ng manok sa salsa ay isalang ito sa hurno na may init na 325°F. sa loob ng 1 oras. Habang nakasalang ay makatatlong beses na buhusan ng kaunting salsa ang manok.

Ihain sa plato na may kasamang piniritong patatas at abitsuwelas. Ihain din ang nalalabing salsa upang maging sawsawan.

## "BEEF TEREYAKI"

1 kilong sirloin steak
1 sibuyas (hiwang pino)
8 butil na bawang
1 kutsarang luya (hiwang pino)
1/2 puswelong toyo
1/4 puswelong tubig o pinaglagaan ng manok
2 kutsarang asukal

Pagsamahin ang lahat ng sangkap, maliban sa karne na hiniwang maninipis at animo papel. Lutuin ang pinagsamang mga sangkap at salain. Ilatag sa 1 kaserola ang mga karne, ibuhos ang nilutong salsa sa karne, takpan at pakuluin nang 10 minuto o hanggang maluto. Bibiling-bilingin ang karne. Ihain nang mainit pa.

## SUKIYAKI (Espesyal na Lutuing Hapon)

1 kilong sirloin steak
8 pirasong tokwa (8 hiwa ang bawa't isa)
1/3 kilong sotanghon
1 puswelong labong
1 puswelong sibuyas na mura (Bagyo) — 2" ang haba
1 puswelong petsay-Bagyo — 1" ang haba
2 sibuyas (pag-apating hiwa ang bawa't isa)
1/2 puswelong kutsay (2" ang haba)
toyo, asukal, mantikilya

Tunawin ang kaunting mantikilya sa kawali at papulahin dito ang karne na hiniwa nang maninipis (animo papel) at pahilis. Isunod na prituhin ang tokwa at papulahin din. Ihulog ang sibuyas at labong; timplahan ng toyo asukal, at kaunting tubig. Pagkulo nang ilang sandali, ihalo ang petsay kutsay at sotanghon. (Ang sotanghon ay ibabad muna sa tubig at paggupitgupitin.)

Masarap ang putaheng ito kapag inihain nang kahahango lamang sa kawali at kung malasado lamang ang pagkakaluto sa mga gulay.

Basagan ng tig-isang itlog (hilaw) ang bawa't tasang paglalagyan bago isalin dito ang bagong lutong SUKIYAKI.

## MISOSHIHU (Lutuing Hapon)
(Sopas na Gulay)

1 ulo ng lapulapu
4 na tokwa (hiniwa nang maliliit at pakuwadrado)
1 puswelong labong
1/2 puswelong kutsay
1 sibuyas
1/2 puswelong turnips
asin, pamintang durog, betsin

Pakuluan ang lapulapu sa 6 na puswelong tubig. Timplahan ng asin at paminta. Makaraan ang 1/2 oras na pagkulo, hanguin at salain ang pinaglagaan. Pakuluan sa sinalang sabaw ang sibuyas na pinaghiwa-hiwa nang maliliit, ang hinimay na kutsay, ang labong, tokwa at *turnips*. Pakuluin hanggang sa maluto ang mga gulay. Timplahan ng betsin. Ihain nang mainit pa.

### TEMPURA (Lutuing Hapon)

1 kilong hipong malalaki
1 puswelong arina
1 itlog
1/4 puswelong tubig

Balatan ang hipon, nguni't iwang nakakabit ang buntot. Gilitan ng 2 o 3 ang tiyan ng bawa't hipon upang hindi ito mamaluktot kapag ipinirito. Lagyan ng kaunting asin ang mga gilit. Batihin ang itlog, ihalo ang tubig at arina. Timplahan ng kaunting asin. Batihing mabuti bago pagulungin dito ang hipon. Prituhin sa marami at kumukulong mantika hanggang sa pumula.

**Sawsawan para sa TEMPURA:**

1 labanos (katamtamang laki)
1 carrot (katamtamang laki)
1/4 puswelong pinaglagaan ng manok
toyo, asukal

Gadgarin ang labanos at *carrot*. Timplahan ng toyo't asukal ang sabaw na pinaglagaan ng manok. Ibabad dito ang labanos at *carrot*.

### SATI (Lutuing Indonesia) (mix)

1/4 kilong karneng baboy
1/4 kilong hipon na may karaniwang laki
1/4 kilong atay
1 pitso ng manok

Hiwain ang baboy, manok, at atay nang 1 pulgadang pakuwadrado nguni't 1/2 pulgada lamang ang kapal. Kung matanda na ang manok na pinagkunan ng pitso, palambutin muna ang pitso sa pamamagitan ng paglalaga bago hiwain. Talupan at alisan ng ulo ang hipon. Magputol ng mga tinting na may habang 7 pulgada. Tuhugin sa tinting ang 5 o 6 na piraso na pinaghiwa-hiwang sangkap. Maaaring tuhugin nang magkakabukod ang mga sangkap at kung nais ay pagsalit-salitin sa isang tinting.

**Sawsawan ng SATI:**

1 basong toyo
2 kutsarang peanut butter o pinulbos na maning binusa
3 kalamansi
2 puswelong asukal
6 na butil na bawang (dinikdik nang pino)
1 o 2 siling labuyo (ayon sa nais na anghang)

Pagsama-samahin ang mga sangkap na ito at lutuin sa mahinang apoy hanggang sa lumapot. Isahok dito ang mga tinuhog na sangkap at iihaw sa baga. Huwag tatayantangin ang pagkakaihaw.

Ihain ang SATI nang may kasamang ilang hiwang pipino at kamatis. Ihain din ang nalalabing salsa.

### REBOSADONG SIBUYAS (Lutuing Amerikano)

2 sibuyas (malalaki)
1 puswelong pancake mix
1 itlog
1 kutsarang Wesson oil o tunaw na pangkaraniwang mantika
1 bouillon cube na tinunaw sa 1/2 puswelong tubig (kumukulo) o 1/2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng karne

Hiwain nang pabilog at 1/2 sentimetrong kapal ang sibuyas. Paghaluin ang *pancake mix*, itlog, at ang tubig na pinagtunawan ng *bouillon* cube o pinaglagaan ng karne. Batihin.

Mag-init sa kawali ng *Wesson oil* o karaniwang mantika. Kapag mainit na mainit na ang mantika ay ihulog ang sibuyas na itinubog sa pinaghalong sangkap. Baligtarin ang sibuyas pagkatapos. Hanguin kapag mamula-mula na. Lagyan sa ibabaw ng kaunting ketsap o *mafran* sa paghahain.

## TORTILYANG ALIMANGO (Lutuing Kastila)

1/2 puswelong laman ng alimango
1 puswelong nilagang patatas (hiwa—1 sentimetrong pakuwadrado)
2 itlog
2 ulong bawang (dinikdik)
1/2 sibuyas (tinadtad)
2 kamatis
2 kutsarang ginayat na keso
asin, paminta
tomato sauce

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang laman ng alimango na tinimplahan ng asin at paminta. Pagulungin sa mantika sa loob ng ilang sandali. Ihulog ang patatas. Haluin, madaling panatilihin sa apoy at hanguin na.

Batihin ang itlog. Magtunaw ng kaunting mantika sa kawali. Ibuhos dito ang itlog na tinimplahan ng asin kapag mainit na ang mantika. Kapag luto na ang itlog ay lagyan ng ginisang sangkap ang ibabaw nito. Itupi ang kalahati ng itlog upang mapaloob ang ginisang sangkap.

Sa paghahain, budburan ng kaunting ginayat na keso. Lagyan din ng kaunting *tomato sauce*.

## HINURNONG ISDA (Lutuing Kastila)

1 isda (bakoko, apahap, o maya-maya na may karaniwang laki)
1/4 kilong hipon (karaniwang laki)
1/3 puswelong ginayat na keso
1 puswelong pinulbos na biskotso o tustadong tinapay
1 maliit na latang tomato sauce
2 siling pula (karaniwang laki; tinadtad)
2 sibuyas (hiniwa nang pabilog at manipis)
2 kutsarang asukal
1/3 puswelong katas ng kalamansi
1 puswelong tunaw na mantika
1 kutsaritang asin
1 kutsaritang paminta
1/8 kutsaritang paprika

Linisin ang isda at tusuk-tusukin ng tinidor. Balatan at alisan ng ulo ang hipon nguni't huwag aalisin ang buntot. Ibabad ang isda at mga hipon sa pinaghalong katas ng kalamansi, asin, paminta, at paprika sa loob ng 5 minuto o higit pa.

Paghaluin ang asin, paminta, paprika, sibuyas, asukal, at siling pula. (Magtabi ng ilang pirasong sibuyas na hiniwa nang pabilog at siling pula na hiniwa nang pahaba para pandekorasyon.) Ipalaman ang pinaghalong ito sa tiyan ng isda. Pagulungin ang isda at hipon sa pinulbos na tinapay.

Ilagay ang isda at hipon sa isang hurno, buhusan ng *cooking oil* at *tomato sauce*. Palamutihan ng sibuyas at siling pula at budburan ng pinulbos na tinapay.

Ibudbod din dito ang kalahati ng ginayat na keso bago ipaloob sa oven. Lutuin sa loob ng 40 minuto o hanggang sa maluto nang ang init ng pugon ay 350°F. Paminsan-minsang papahiran ng tinunaw na mantika upang maiwasan ang paninikit o pagkasunog ng niluluto. Budburan ng nalalabing keso bago alisin sa pugon.

Mga sampu o labindalawa katao ang mahahainan ng nilutong ito.

### LUTUING HAWAY

1/2 kilong karneng baka (hiniwa nang maninipis, makikitid at pahaba)
1/2 kutsaritang cornstarch
1/2 kutsaritang asukal
1/2 kutsaritang toyo
1/2 kutsaritang katas ng kalamansi
1/2 kutsaritang alak (mapula)
2 kutsarang salad oil
1 ulong bawang (dinikdik o tinadtad)
1 tangkay na celery (hiniwa nang makikitid at pahilis)
1 sibuyas (hiniwa nang manipis)
1 kamatis (hiniwa nang ang bawa't piraso ay may 1-1/2 pulgadang haba)
1/2 puswelong tubig
kapirasong luya

Ang lutuing ito buhat sa Haway ay nangangailangan ng mabilis na paggigisa kaya kailangang nasa kaayusan na ang liyab ng kalan bago magluto.

Timplahan ang karneng baka ng pinaghalong *cornstarch*, toyo, asukal, at katas ng kalamansi. Maglagay ng 1 kutsarang *salad oil* sa kawali. Kapag mainit na ay ilagay ang karne, bawang, at luya. Lutuin nang hindi nilulubayan ng paghalo at pagbaligtad sa karne hanggang sa pumula ang karne. Hanguin at itabi.

Ilagay ang natitirang 1 kutsarang *salad oil* sa kawali at igisa ang *celery*, sibuyas, at paminta. Isama ang kamatis at sibuyas. Magkanaw sa tubig ng *cornstarch*, asukal, toyo at ihalo sa mga sangkap na nasa kawali. Pakuluin hanggang lumapot. Ibalik ang karne sa kawali at lutuin. Timplahan ng toyo o asin nang naaayon sa panlasa.

### "EGGS WESTERN STYLE" (Lutong Kanluranin)

3 itlog (binati nang bahagya)
3 kutsarang gatas-ebaporada
3/4 puswelong corned beef (dinurog)
1 kutsarang ginayat na sibuyas
2 kutsarang mantikilya
2 kutsarang salad oil
1 kutsarang ginayat na berdeng sili
kaunting asin, paminta

Ilagay ang itlog sa isang malaking tason at ihalo ang gatas, *corned beef*, sibuyas, berdeng sili, at panimpla. Iinit ang mantikilya sa kawali. Ibuhos ang 1/4 puswelong pinaghalong sangkap at palaparin at bilugin nang animo torta. Kapag pumula nang bahagya, bilingin at kapag mapula-pula na rin ang kabilang tabi ay hanguin. Gayon din ang gawin sa nalalabing sangkap. Ihaing kasama ang *matran sauce*.

### "RAVIOLI"
(Lutuing Italiano)

Balutan:

3 puswelong arina (all-purpose flour)
2 pula ng itlog
2 kutsarang margarina (tunaw)
1/4 kutsaritang asin
1 puswelong maligamgam na tubig

Salain ang arina at asin nang magkasama. Batihin ang itlog nang kasama ang maligamgam na tubig. Ihalo sa binabating ito ang tinunaw na margarina. Pagkaraang mabati ay ihalo ang arina. Haluing mabuti upang magkalangkap ang mga sangkap.

Masahin sa pamamagitan ng mga daliri hanggang maging pino ang masa. Ikalat nang manipis ang masa sa dalawang sangkalang kapwa nilagyan ng tuyong arina.

Palaman:

2 itlog
1/2 ulong bawang (pinitpit o tinadtad)
1 puswelong lutong laman ng manok (tinadtad)
1 puswelong kabuti (tinadtad)
1/2 puswelong tustadong tinapay (pinulbos)
3/4 puswelong keso (Parmesan cheese)
1 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang paminta

Batihin ang itlog na may timplang asin at paminta. Isama ang bawang, kabuti, laman ng manok, pinulbos na tinapay, at keso. Haluing mabuti.

Ilagay ang pinaghalong sangkap sa inilatag na masa—1 kutsarita bawa't tumpok na may 2 pulgadang layo sa bawa't isa. Isaayos ang inilagay na sangkap upang maging kuwadrado ang tumpok. Takpan ang itinumpok na sangkap sa pamamagitan ng isa pang hiwalay na masa na inilatag din nang manipis sa bukod na sangkalan. Tipiin sa pamamagitan ng daliri ang paligid ng bawa't tumpok upang magdikit ang 2 latag ng masa. Hiwain sa pamamagitan ng matalim na kutsilyo ang paligid ng mga tumpok upang magkahiwa-hiwalay ang mga ito. Maraming kuwadradong "ravioli" ang malilikha.

Magpakulo ng tubig na may asin at isa-isang ihulog sa kumukulong tubig na ito ang hiniwang may palamang masa. Pakuluan sa loob ng 10 minuto o hanggang sa lumambot ang balutang masa.

Hanguin at ilagay sa salaan upang maihain nang tuyo. Iayos sa pinggan. Buhusan sa ibabaw ng *tomato sauce* o *catsup* at budburan ng ginayat na keso. Ihain nang mainit.

### "CHICKEN KIEV"
### (Lutuing Ruso)

4 na buong pitso o 8 hita ng manok na pirituhin
1/4 na bahagi ng isang librang mantikilya (fresh butter)
1/4 puswelong arina
1/4 puswelong gatas
1 puswelong pinulbos na tinapay
mantika (pamprito)
asin, paminta

Maingat na alisan ng buto ang mga pitso o hita ng manok. Bawa't piraso ay ipaloob sa dalawang magkataklob na *waxed paper* at pukpukin ng sapad na tagiliran ng isang malaking kampit o ng isang animo martilyong kahoy, kung mayroon. Pukpukin hanggang sa lumapad at numipis ang mga laman ng manok. Alisin sa papel. Budburan ng asin at durog na paminta (ayon sa panlasa) ang pinukpok na laman. Maingat na paghatiin sa dalawa ang bawa't pitso. Kung hita ang gagamitin, huwag nang pagdalawahin ang isang hita.

Palamigin sa reprihiradora ang mantikilya hanggang sa tumigas. Paghatiin sa walong bahagi (pahalang) ang mantikilya.

Ipatong ang isang pirasong mantikilya sa makitid na dulo ng isang pirasong pitso o hita. Itupi ang dulo at mga gilid ng pitso o hita at bilutin iyon upang mapaloob nang lubusan ang mantikilya. Tusukan sa magkabilang dulo ng *toothpick* upang huwag mangalas.

Budburan ng arina ang binilot na laman ng manok. Pagkaraan niyon ay itubog sa gatas. Pagkatapos ay pagulungin iyon sa pinulbos na tinapay. Ilagay sa reprihiradora ang mga pitso o hita sa loob ng isang oras o mahigit pa.

Magtunaw sa isang kaserola o malukong na kawali ng maraming mantika. Prituhin dito ang mga pitso o hita hanggang pumula. Pagkahango sa kawali ay patuluin ang mantika. Kung isa-isa ang gagawing pagpiprito, panatilihing mainit ang mga naunang naiprito na sa pamamagitan ng paglalagay sa hurno (*oven*) na may init na 250° Sapagka't lalong masarap ang lutuing ito kung ihahain nang mainit.

### GULAY NA MAY "CURRY"
(Lutuin buhat sa India)

2 puswelong gulay (carrots, abitsuwelas, gisantes)
1 kutsarang kinudkod na niyog
1 kutsarang pulbos na curry
1/3 puswelong mantikilya
1 sibuyas (karaniwang laki)
1 butil na bawang
½ puswelong tubig
asin

Lutuin sa mainit na mantika ang pinitpit na bawang, hiniwang sibuyas, at pulbos de *curry* hanggang maging mamula-mula. Lagyan ng tubig. Pagkulo ay ihulog ang kinudkod na niyog at ang mga gulay (hiniwa nang maliliit ang carrots at abitsuwelas). Haluing mabuti ang mga sangkap. Huwag pakalulutuin ang mga gulay.

### PRITONG ITLOG
(Lutuing Pranses)

Magprito ng dalawang itlog. Painitan ang dalawang kutsarang mantikilya; haluan ito ng isang kutsarang suka. Ibuhos ang pinaghalong sangkap sa piniritong itlog.

### SOPAS NA KATAS NG KAMATIS
(Lutuing Pranses)

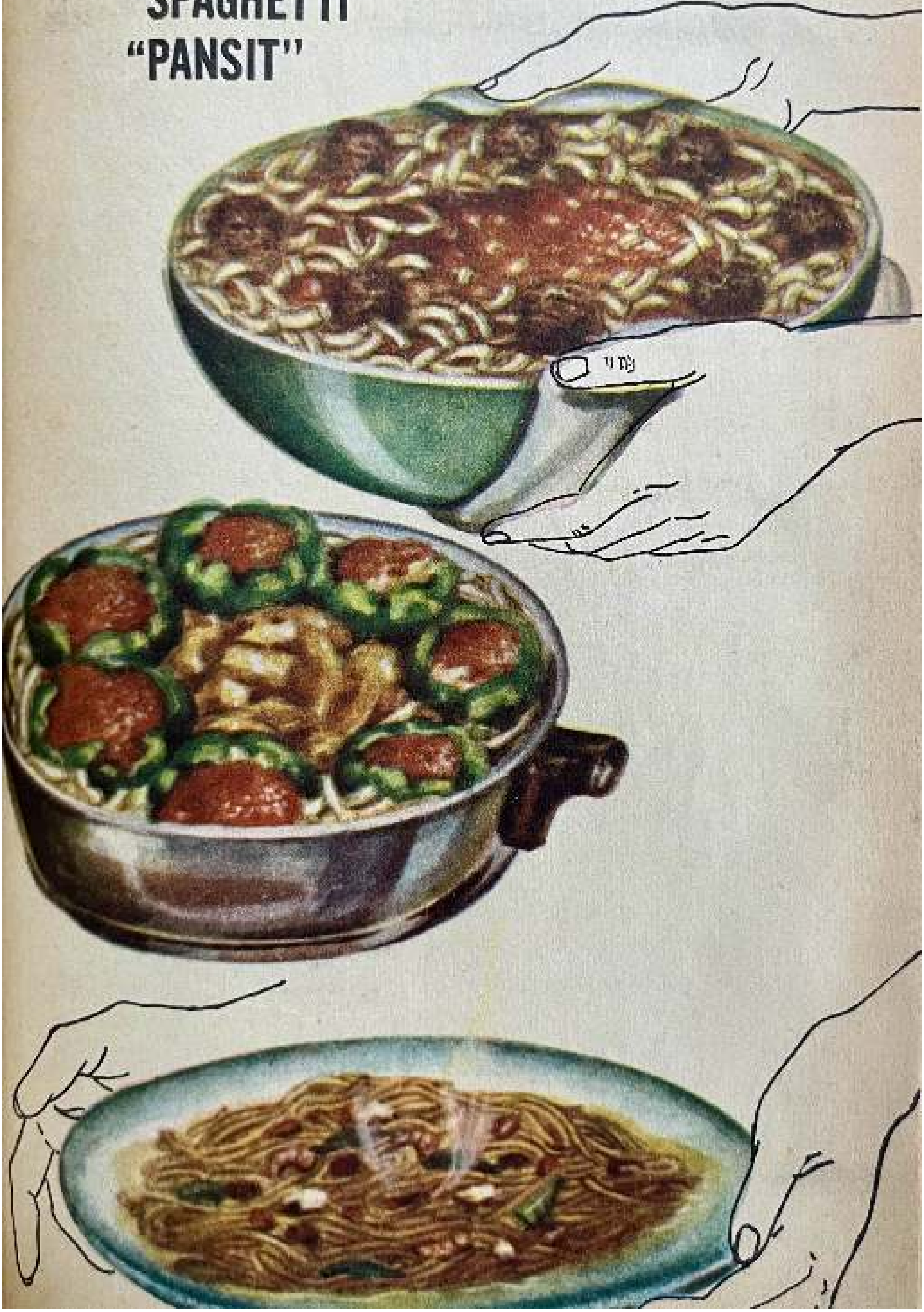
1 latang tomato soup
gatas-ebaporada (kasindami ng tomato soup)
1 carrot (karaniwang laki; hiniwa nang maliliit)

Paghaluin ang *tomato soup* at gatas. Timplahan ng asin at ilagay sa reprihiradora. Masarap ito kung ihahain nang malamig na malamig. Hulugan ng hiwa-hiwang *carrots* bago idulot.

* *Paalaala*—Ang ano mang di-karaniwang sangkap na nasasaad dito ay mabibili sa mga *grocery*.

* * *

# "MACARONI"
# "SPAGHETTI"
# "PANSIT"



## PANSIT NA MIKING-ITLOG

- 1 kahong egg noodles o 1 bandehang miking-itlog (gawang-bahay)
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 2 guhit na repolyo
- 1 itlog ng manok
- 1 sibuyas
- 1/4 puswelong hiwa-hiwang celery o kintsay
- 1 kutsarang sibuyas na mura (hiwang maliliit)
- 1/4 puswelong taingang-daga

Ang paraan ng paggawa ng miking-itlog ay nasa pitak ng *IBA'T IBANG LUTUIN BUHAT SA ITLOG.*

Pakuluan muna ang egg *noodles* o miking-itlog sa tubig na may asin at kapag naluto ay hugasan at patuluin. Itabi. Hiwa-hiwain ang baboy (hiwang panggisa) at pakuluin sa mantikang ito ang bawang, sibuyas (hiwang panggisa), at hipon (binalatan at dinikdik ang mga ulo). Timplahan ng kaunting patis at ihalo ang baboy. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang 3/4 puswelong tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin hanggang hindi kumukulo. Pagkulo'y isama ang *celery* o kintsay at taingang-daga (ibinabad nang ilang sandali). Makaraan ang 5 minuto, ihulog ang repolyo na hiniwang pahaba nguni't maninipis. Sandali lamang pakuluan upang maging malasado ang pagkakaluto ng repolyo. Ihalo ang pinakuluang egg *noodles* o miking-itlog. Hanguin kaagad.

Maaari ring ilagay sa bandeha ang egg *noodles* o miking-itlog at ibuhos sa sabaw nito ang iginisang sangkap, pati ang kaunting sabaw nito. Palamutian sa ibabaw ng hiwa-hiwang nilagang itlog.

## PANSIT GISADO (bihon)

- 1/2 kilong bihon
- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1/2 puswelong kintsay (1/2 pulgada ang haba ng paghiwa)
- 2 guhit na repolyo
- 2 pirasong tokwa
- 1 kikyam
- 1/2 puswelong hiwa-hiwang sibuyas na mura
- 1 sibuyas
- 2 kamatis
- atsuwete, patis

Palambutin ang baboy (hiwang panggisa) sa kaunting tubig at hayaang magmantika nang bahagya. Itabi ang baboy at sa mantika nito papulahin ang tokwa. Itabi rin ang tokwa at igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang hipon (binalatan at inalis ang ulo) at kikyam (pabilog ang hiwa at 1 sentimetro ang kapal). Isama ang baboy at tokwa. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang kintsay at repolyo. Pagulungin lamang nang ilang sandali sa mantika, isobaw ang kaunting tubig na may katas ng hipon, at papulahin sa pamamagitan ng atsuwete. Kapag kumukulo na'y ihulog ang bihon (ibinabad nang ilang sandali sa tubig), haluin. Makaraan ang 5 sandali'y hanguin. Sa paghahain, ibudbod sa ibabaw ang murang sibuyas.

## PANSIT MIKE

- 1 guhit na baboy
- 1 guhit na hipon
- 1/2 kilong pansit mike
- 1 pirasong tokwa
- 1 patola
- 1 guhit na repolyo
- 1/2 puswelong kintsay (hiniwa nang 1/2 pulgada ang haba)
- 1 sibuyas
- 2 butil na bawang

Hiwa-hiwain ang baboy (hiwang panggisa) at palambutin sa kaunting tubig hanggang sa magmantika nang bahagya. Itabi. Prituhin sa mantika nito ang tokwa (hiwang 1/2 pulgadang pakuwadrado). Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, at hipon (binalatan at inalisan ng ulo). Timplahan ng patis at ihulog ang baboy, tokwa, at kintsay. Takpan. Makaraan ang ilang sandali'y ihalo ang repolyo (hiwang manipis at pahaba) at patola (binalatan at hiniwa nang patapyas nguni't makapal nang bahagya). Ibuhos ang 1 puswelong tubig na may katas ng hipon at halu-haluin habang hindi kumukulo. Pakuluin nang ilang sandali hanggang sa maging malasado ang pagkakaluto ng repolyo't patola. Ihulog ang mike (pinagputul-putol). Ilang sandaling patagalin sa kawali at hanguin na upang hindi madurog at lumabsa.

Sawsawan: toyo o patis, kalamansi, pamintang durog.

## PANSIT KANTON

1 balutang pansit kanton
1 guhit na baboy
2 guhit na sitsaro
1 guhit na hipon
1 guhit na repolyo (hiwang manipis at pahaba)
1 guhit na atay
hita't paa ng manok
1 kikyam
1/2 puswelong kintsay (hiwang 1/2 pulgada ang haba)
1 carrot (hiwang pabilog at manipis)
2 pirasong tokwa (hiwang 1 sentimetrong pakuwadrado)
1/2 puswelong sibuyas na mura (hiwang maliliit)
1/2 puswelong taingang-daga
1 sibuyas
toyo

Palambutin sa kaunting tubig ang baboy at pagmantikain. Sa mantika nito prituhin ang tokwa. Itabi ang tokwa. Igisa ang bawang, sibuyas, at manok. Timplahan ng toyo. Kapag malambot na ang manok ay ihalo ang hipon, baboy, at tokwa. Isunod ang kintsay at taingang-daga (ibinabad muna sa tubig), repolyo, sitsaro, at *carrot*. Isabaw ang 1/2 puswelong tubig na may katas ng hipon. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo at kung malasado na ang pagkakaluto ng mga gulay ay hanguin na.

Ang pansit kanton ay maaaring pakuluan nang ilang sandali sa sabaw ng iginisang sangkap (hindi kasama ang mga sangkap) o kaya'y pagulungin sa kaunting kumukulong mantika hanggang sa maluto. Ilagay sa bandeha at ibuhos sa ibabaw ang ginisang sangkap. Ibudbod ang sibuyas na mura.

## PANSIT PALABOK O LUGLOG

1 puswelong sitsarong baboy
2 nilagang itlog ng manok
1 puswelong dinikdik na hipong halabos (tuyo at maliliit)
1 puswelong pusit (sariwa o sa lata)
1/2 kilong bihon
1/2 kilong mike
1 ulong bawang
1/2 puswelong sibuyas na mura (hiwang maliliit)
2 pirasong tokwa (hiwang maliliit at pinirito)
10 tinapa (pinirito at hinimay)
1/2 puswelong kintsay (hiwang maliliit)

Dikdikin ang bawang at papulahin sa mantika. Iadobo ang pusit bago hiwain nang maninipis. Ibabad ang bihon sa tubig nang 10 sandali bago ilubog sa kumukulong tubig sa loob ng 5 sandali. Ilubog din sa kumukulong tubig ang mike. Hanguin at patuluin. Ilagay sa bandeha bago iayos sa ibabaw ang lahat ng sangkap. Buhusan ng palabok.

### PALABOK (para sa PANSIT LUGLOG)

**1/2 puswelong cornstarch o gawgaw**
**4 na puswelong katas ng hipon**
**1 malaking sibuyas**
**4 na butil na bawang**
**atsuwete, asin, paminta**

Igisa ang bawang at sibuyas (hiwang pino). Ibuhos ang 3-1/2 puswelong katas ng hipon. Haluin hanggang sa kumulo. Timplahan ng asin at paminta. Papulahin sa pamamagitan ng atsuwete, bago ibuhos ang nalalabing katas ng hipon na tinunawan ng *cornstarch*. Haluin upang hindi magbuu-buo. Pakuluin nang 5 sandali pa.

### PANSIT MAMI

**1 kilong laman ng ulo ng baboy**
**1 kilong pansit mike ( sapad)**
**2 punong sibuyas na mura**
**1/2 ulong bawang**
**1 itlog ng manok (nilaga)**

Palambutin sa tubig na may kaunting asin at betsin ang baboy. Kapag malambot na'y hanguin at hiwa-hiwain nang maninipis. Itabi. Hiwaing maliliit ang sibuyas na mura. Pitpiting mabuti ang bawang at tustahin sa mantika.

Ilagay sa salaan ang mike at itubog sa kumukulong sabaw (pinaglagaan ng baboy) sa loob ng 3 minuto. Ilagay ang mike sa tasa, samahan ng ilang hiwang baboy, sibuyas na mura, nilagang itlog at piniritong bawang, bago buhusan ng kumukulong sabaw.

### PANSIT BUKO

**4 na puswelong buko (kinayod nang magaspang)**
**1 guhit na repolyo**
2 carrots
**1 guhit na hipon**
**1/2 puswelong baboy (pinakuluan)**
**1 puswelong katas ng hipon**
**1 sibuyas**
**2 kutsarang mantika**
**2 butil na bawang**
**1 kutsaritang toyo**
**asin, paminta**

Hiwain nang pahaba at maninipis ang repolyo, *carrots* at baboy.

Igisa ang bawang, sibuyas, hipon, at baboy. Isabaw ang katas ng hipon. Haluin habang hindi kumukulo. Ihulog ang repolyo at *carrots*. Kapag malapit nang maluto ang mga gulay ay timplahan ng toyo, asin, at paminta. Ihalo ang buko at makaraan ang dalawang minutong pagkulo ay hanguin.

Sawsawan: toyo't kalamansi.

### • PANSIT MOLO

**1/2 puswelong giniling na baboy**
**1 puswelong manok (luto at hiniwang maliliit)**
**1/2 puswelong hipon (hiniwang maliliit)**
**1/2 puswelong apulid o singkamas (hiniwang maliliit)**
**1 sibuyas (hiniwang pino)**
**1 kutsarang sibuyas na mura (hiniwang pino)**
**1 itlog**
**patis, pamintang durog**

Paghaluin ang lahat ng sangkap at timplahan ng patis at paminta. Ang kalahati'y ibalot sa mga pambalot ng PANSIT MOLO at ang iba'y igisa (unahin ang bawang, sibuyas, at isunod ang pinaghalong sangkap), at sabawan ng pinaglagaan ng manok (2 puswelo). Kapag kumukulo na'y isa-isang ihulog ang PANSIT MOLO. Gatungan pa sa loob ng 15 sandali o hanggang maluto ang PANSIT MOLO.

**Pambalot ng PANSIT MOLO**

2 puswelong arina
3 itlog ng manok (pula lamang)
1/4 kutsaritang pinong asin
1/2 puswelong tubig

Salain ang pinaghalong arina at asin. Batihin ang itlog, unti-unting isama ang tubig habang patuloy na binabati. Unti-unti ring isama habang hinahalo (hindi pabati) ang arina hanggang sa magpantay ang lapot. Ilatag sa malapad na sangkalang nilagyan ng arina at pagulungan ng *rolling pin* (kung wala nito ay maaari na ring gamitin ang isang boteng makapal at biloq ang pinakakatawan) hanggang sa numipis na tila papel. Hiwa-hiwain nang pakuwadrado nang ang sukat ay 3" x 3". Sa gitna ng bawa't isa ay lagyan ng sangkap (hindi iginisa) bago ilupi at tipiin ang mga gilid upang hindi sumabog ang palaman. Patrianggulo ang ayos nito at animo maliliit na empanada kapag naitupi na.

## GISADONG MAKARONI — I

1 kahong makaroni (Elbow)
1/2 kilong giniling na baboy
1 latang Vienna sausage
1 latang tomato sauce
1/2 puswelong catsup
1 sibuyas
1 kamatis
2 butil na bawang
1/2 puswelong ginadgad na kesong pula (de bola o sa lata)

Pakuluan sa tubig na may kaunting asin ang makaroni. Kapag malambot na'y hanguin at banlawan ng tubig sa gripo. Patuluin ang tubig at itabi.

Hiwain nang maliliit ang sibuyas, kamatis, at *Vienna sausage*. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at giniling na baboy. Timplahan ng toyo. Isama ang sabaw ng Vienna *sausage*, takpan, at pakuluin nang 15 minuto. Hahalu-haluin. Isunod ang *sausage* at *tomato sauce*. Makaraan ang limang sandaling pagkulo'y ibuhos ang lutong makaroni at haluin. Takpan. Buksan pagkalipas ng 3 sandali at ihalo ang catsup. Haluin at hanguin na. Ilagay sa bandeha at ibudbod sa ibabaw ang ginadgad na keso.

## GISADONG MAKARONI — II
(may manok)

1 kahong makaroni (Elbow)
1/2 puswelong hinimay na laman ng manok (luto)
2-3 atay ng manok
2-3 balumbalunan ng manok
1 guhit na baboy
1 sibuyas
2 butil na bawang
1/2 puswelong catsup
patis

Hiwain nang pakuwadrado (1 sentimetro) ang baboy at balumbalunan. Malaki nang bahagya ang hiwa sa atay. Igisa ang bawang, sibuyas, balumbalunan at baboy. Timplahan ng patis. Haluin at makaraan ang ilang sandali'y lagyan ng 1/2 puswelong tubig at pakuluin hanggang sa lumambot. Kapag natuyuan at di pa lumalambot ang balumbalunan, dagdagan ng tubig at pakuluan pa. Sa sandaling lumambot ay ihalo ang hinimay na laman ng manok. Tatlong minutong pakuluin bago ihulog ang makaroni (luto na). Tikman at kung matabang sa panlasa'y dagdagan ng asin. Lutuin nang 5 minuto pa. Ibain nang may catsup sa ibabaw.

## GISADONG MAKARONI — III
(may keso at inihurno)

1 kahong makaroni (Elbow)
1/4 kilong giniling na baboy
1 latang Vienna sausage
1 latang tomato sauce
1 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)
1 sibuyas
2 kamatis
2 butil na bawang
toyo

Lutuin sa tubig na may kaunting asin ang makaroni. Pagkaluto'y hugasan at patuluin. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis (pino ang hiwa) at giniling na baboy. Timplahan ng toyo. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang sabaw ng *Vienna sausage*. Takpan at pakuluin nang 15 minuto. Hahalu-haluin. Ihalo ang *sausage* (maliliit ang hiwa) at *tomato sauce*. Pakuluin nang ilang sandali bago ibuhos ang lutong makaroni. Lutuin nang limang minuto pa habang hinahalo at saka hanguin. Ilagay sa isang bandeha na maaaring isalang sa pugon (*pyrex*), ibudbod sa ibabaw ang ginadgad na keso at ipasok sa pugong mainit. Kapag tunaw at namumula na ang keso sa ibabaw ng makaroni ay hanguin na.

## GISADONG MAKARONI — IV
(may itlog at keso—inihurno)

1 kahong makaroni
4 na itlog ng manok
2 puswelong gatas
1 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)
1-1/2 kutsaritang asin
pamintang durog

Lutuin sa tubig na may kaunting asin ang makaroni nang hindi pagpuputul-putulin. Pagkaluto'y hanguin at hugasan nang minsan. Patuluin. Iayos sa isang malaking bandeha (*pyrex*) ang lutong makaroni nang nakatuwid at magkakatabi. Batihin ang mga itlog at ihalo rito ang gatas. Timplahan ng asin at pamintang durog. Ibukod ang 3/4 puswelo ng pinaghalong sangkap at itabi. Ibuhos ang nalalabing sangkap sa ibabaw ng makaroni at isalang ito nang 30 sandali sa hurno, sa init na 350°F. Samantala, ilagay sa *double boiler* ang itinabing 3/4 puswelong pinaghalong sangkap. Isalang sa apoy. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Kapag malapot na ay hanguin. Palamigin bago ihalo rito ang ginadgad na keso. Ibuhos ito sa nakasalang na makaroni at ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa matunaw ang keso at magkulay tustado ito.

## MAKARONI — V
(may corned beef)

1 kahong makaroni (Elbow)
1 latang corned beef (karne norte)
1 sibuyas
1 kamatis (sariwa)
4 na kutsarang kamatis (sa lata)
2 butil na bawang
1/2 puswelong ginadgad na keso

Hiwain nang pino ang sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at *corned beef*. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang kamatis sa lata. Hayaang kumulo nang ilang sandali bago hanguin.

Lutuin ang makaroni sa tubig na may asin. Pagkaluto'y hugasan at patuluin. Ilagay sa bandeha at ibuhos sa ibabaw nito ang ginisang sangkap. Budburan sa ibabaw ng ginadgad na keso. Ihain nang mainit.

## "SPAGHETTI" NA MAY BOLA-BOLA

1 kahong spaghetti
1/2 kilong giniling na baboy
1 sibuyas
1/2 puswelong sibuyas na mura (pino ang hiwa)
1 itlog na manok
1/2 puswelong arina
2 butil na bawang
1 latang tomato sauce
toyo, asin, pamintang durog

Lutuin sa tubig na may asin ang *spaghetti*. Pagkaluto'y hugasan nang minsan at patuluin.

Ihalo sa giniling na baboy ang sibuyas na mura, itlog at arina. Timplahan ng asin at pamintang durog. Bilug-bilugin at pagulungin ang bawa't isa sa arina bago prituhin sa kumukulong mantika. Hanguin kapag pumula.

Hiwain nang pino ang sibuyas. Igisa ang pinitpit na bawang at sibuyas. Timplahan ng kaunting toyo at ibuhos ang *tomato sauce*. Pakuluin nang 10 minuto bago ihulog ang *spaghetti* kasabay ng bola-bola. Mag-ingat sa paghalo upang hindi madurog ang bola-bola. Makaraan ang 5 minuto'y hanguin. Ilagay sa bandeha bago budburan ng ginadgad na keso. Ihain nang mainit pa.

## "SPAGHETTI" GISADO

Ang mga sangkap at paraan ng pagluluto'y katulad ng sa MAKARONI-I.

## "SPAGHETTI" (LUTONG PANSIT)

1 kahong spaghetti
1 guhit na baboy
1 guhit na hipon
1 guhit na repolyo
1 pirasong tokwa
1 kikyam
1/2 puswelong kintsay (hiniwa nang 1/2 pulgada ang haba)
1/4 puswelong sibuyas na mura (maliliit ang hiwa)
1 sibuyas
2 butil na bawang
patis, asin, atsuwete

Lutuin ang *spaghetti* sa tubig na may kaunting asin. Hugasan at patuluin. Itabi.

Palambutin ang baboy (hiwang panggisa) sa kaunting tubig hanggang sa magmantika nang bahagya. Iprito sa mantikang ito ang tokwa (hiniwa nang 1/2 pulgadang pakuwadrado). Itabi ang tokwa. Igisa ang bawang, sibuyas, at hipon. Timplahan ng patis at idagdag ang baboy, tokwa, at kikyam (hiwang pabilog na may 1 sentimetrong kapal). Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang 3/4 puswelong tubig na may katas ng hipon at pinapula ng atsuwete. Halu-haluin habang hindi kumukulo. Pagkulo'y ihulog ang kintsay at repolyo (hiwang pahaba at maninipis). Kapag malasado na ang gulay ay ihalo ang *spaghetti*. Limang minutong panatilihin sa kawali bago hanguin. Sa paghahain, budburan sa ibabaw ng hiwa-hiwang sibuyas na mura. Patis at kalamansi ang ihandang sawsawan para rito.

~ ~ ~

# Iba't ibang lutuin SOPAS

## SOPAS NA MANOK — I

(may hamon)

1 malaking pitso ng manok
2/3 puswelong hamon (hinimay)
5 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok
1 sibuyas na may katamtamang laki
2/3 puswelong garbansos
1/4 kilong repolyo
2 butil na bawang
patis, asin

Palambutin ang manok sa tubig na may kaunting asin. Kapag malambot na'y hanguin at himayin ang laman. Itabi. Ilaga ang garbansos at balatan.

Igisa sa kaunting mantika ang bawang, sibuyas, at hinimay na laman ng manok. Timplahan ng patis. Isunod ang hamon at isabaw ang pinaglagaan ng manok. Kapag kumukulo na'y ihulog ang garbansos at repolyo na hiniwa nang pino at pahaba. Pakuluin hanggang sa maluto ang repolyo. Ihain nang mainit pa.

## SOPAS NA MANOK — II

(may asparagus)

1 pitso ng manok
1 maliit na lata ng asparagus
1 sibuyas
2 butil na bawang
5 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok
2 kutsarang patis
1 guhit na repolyo

Ilaga ang manok at himayin. Hiwain nang hiwang panggisa ang sibuyas at mahabang-makitid naman ang gawing hiwa sa repolyo. Ang *asparagus* ay hiwain sa gitna.

Igisa ang bawang, sibuyas, at hinimay na laman ng manok. Timplahan ng patis at makaraan ang 3 sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok at ang sabaw ng *asparagus*. Sa sandaling kumulo'y tikman at kung natatabangan ay timplahan pa ng asin. Hanguin kaagad upang hindi malutong masyado ang repolyo.

## SOPAS NA MANOK — III

(may buko)

1-1/2 puswelong ginadgad na buko
2 patatas o kamoteng puti (hiniwa nang maliliit at pakuwadrado)
6 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok
2 kutsarang betsin
asin, pamintang durog

Salain ang pinaglagaan ng manok. Timplahan ng asin, betsin, at paminta. Pakuluan. Ihulog sa sabaw ang patatas. Pakuluan nang dalawang minuto bago isama ang buko. Muling pakuluan nang 2 sandali at hanguin na. Ihain nang mainit pa.

## SOPAS NA MAKARONI — 1

1/2 kahong shell macaroni
1/2 puswelong hinimay na manok (luto)
1 guhit na baboy
1 sibuyas
2 butil na bawang
1 kutsarang betsin
1 kutsarang patis
4 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy

Palambuting magkasama ang baboy at manok. Himayin ang manok at hiwaing pahaba't makitid at manipis ang baboy. Hiwang maliliit nang bahagya ang gawin sa sibuyas. Ang *shell macaroni* ay palambutin sa tubig na may asin, at kapag luto na'y hanguin at hugasan nang minsan. Patuluin.

Igisa ang bawang, sibuyas, at hinimay na manok at baboy. Timplahan ng patis. Makaraan ang 5 sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy. Kapag kumukulo na'y ihulog ang nilutong *shell macaroni*. Pagkulo'y ihalo ang betsin at tikman. Kung matabang ay timplahan pa ng patis.

## SOPAS NA MAKARONI — II

**1 kahong makaroni** (shell o elbow)
**1 sibuyas**
**1 puswelong balat ng baboy (hiwa-hiwang pahaba't makikitid)**
**4 - 6 na ulo't paa ng manok**
**4 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok at baboy**
**1 puswelong gatas-ebaporada**
**1/2 puswelong dugo ng manok (tulad ng balat ang hiwa)**
**2 kutsarang patis**
**2 butil na bawang**

Pakuluin sa tubig nang 20 sandali ang mga ulo't paa ng manok at balat ng baboy. Ang mga ulo ng manok ay tagain sa gitna ng bungo at biyakin din sa gitna ang mga paa upang kumatas na mabuti sa sabaw ang sustansiya nito. Ilaga rin sa tubig na iyon ang buong dugo ng manok. Kapag malambot na ang balat ng baboy at luto na ang dugo ng manok, hanguin. Hanguin din ang ulo ng manok at alisin sa bungo ang utak. Itabi ang utak. Hiwa-hiwain ang balat ng baboy at dugo ng manok. Ilagay sa magkahiwalay na pinggan.

Igisa ang bawang, sibuyas (hiwang panggisa), at balat ng baboy. Timplahan ng patis. Takpan. Makaraan ang 3 sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng baboy at manok. Ihalo rin ang dugo at utak ng manok. Pagkulo'y ihulog ang luto nang makaroni (pinalambot sa ibang kaserola at hinugasan). Timplahan ng betsin ang sabaw. Tikman at kung matabang ay timplahan pa ng asin. Kapag hahanguin na'y ihalo ang gatas at pakuluin nang minsan bago alisin sa apoy. Ihain nang mainit.

## SOPAS NA GULAY

**1/4 kilong repolyo**
**2 patatas**
**1 carrot**
**1 tangkay na celery**
**1 sibuyas**
**2 kutsarang patis**
**5 puswelong sabaw na pinaglagaan ng buto ng karne**
**2 kutsarang betsin**
**1 butil na bawang**
**3/4 puswelong gatas (maaaring hindi lagyan)**

Hiwain nang 1 sentimetrong pakuwadrado ang repolyo. Isang sentimetrong pakuwadrado rin ang gawing hiwa sa patatas, *carrot*, at *celery*. Pino ang hiwa sa sibuyas.

Igisa ang bawang, sibuyas, at timplahan ng patis. Makaraan ang 2 minuto'y ibuhos ang sabaw. Kapag kumukulo na ang sabaw ay magkakasabay na ihulog ang patatas, *celery*, at *carrot*. Kapag malasado na ang pagkakaluto ng mga inihulog na sangkap ay ihalo ang repolyo. Ibuhos ang gatas at timplahan ng betsin. Pagkulo'y tikman. Timplahan nang naaayon sa panlasa ang alat. Hanguin kaagad upang hindi malabog ang mga gulay. Ihain nang mainit.

## SOPAS NA MIKING-ITLOG

**1 guhit na baboy**
**1/2 puswelong hinimay na manok (luto)**
**1 guhit na repolyo**
**1/4 puswelong sibuyas na mura (hiwang maliliit)**

**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**2 puswelong miking-itlog o 1/2 kahong** egg noodle
**patis**

Ilaga ang baboy at manok sa tubig. Pagkaluto'y hiwa-hiwaing maninipis na pahaba't makitid ang baboy at himayin ang manok. Itabi ang sabaw.

Igisa ang bawang, sibuyas (hiwang panggisa), baboy, at manok. Timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng baboy at manok. Dagdagan ng 1 puswelong tubig. Pakuluin nang ilang sandali bago ihulog ang miking-itlog at sibuyas na mura. Pakuluin nang 10 sandali o hanggang maluto ang miking-itlog bago hanguin. Kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat, dagdagan ng asin at lagyan ng 2 kutsarang betsin.

(Ang paraan ng paggawa ng miking-itlog ay nasa pahina ng IBA'T IBANG LUTUIN BUHAT SA ITLOG.)

## SOPAS NA REPOLYO
(may **bacon**)

**1/2 kilong repolyo**
**2 pirasong maninipis na** bacon
**1 sibuyas na maliit**
**1 kutsarang betsin**
**1 tasang sabaw-sinaing**
**2 butil na bawang**

Hiwain nang maliliit ang repolyo. Ang *bacon* nama'y hiwa-hiwain nang tig-1 pulgada ang haba. Igisa ang bawang, sibuyas, at *bacon*. Timplahan ng kaunting patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihalo ang repolyo. Hayaang gumulong nang ilang sandali sa mainit na mantika bago ibuhos ang sabaw-sinaing. Kapag kumukulo na'y ihalo ang betsin. Tikman at timplahan nang naaayon sa panlasa. Huwag pakalulutuin ang repolyo. Hanguin at ihain nang mainit pa. Lalong masarap ito kung hahaluan ñg isang binating itlog matapos hanguin sa apoy.

## SOPAS NA MAIS — I
("corn soup")

**1 latang durog na mais (no. 2) o 2-1/2 puswelong ginadgad (pino) na mais na sariwa**
**2 puswelong gatas**
**2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok o sabaw-sinaing**
**1 sibuyas (karaniwang laki)**
**1 kutsarang mantikilya o mantika**
**2 kutsarang arina**
**1 kutsarang patis**
**asin, pamintang durog**

Hiwain nang pinung-pino ang sibuyas. Painitin sa kawali ang mantikilya o mantika at ihulog dito ang sibuyas. Lutuin nang 5 sandali ang sibuyas bago timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali'y ihulog ang mais. Haluin, takpan, at pakuluin nang ilang sandali. Ibuhos ang sabaw, pakuluin, at ihalo ang gatas. Takpan at hayaang maluto ang mais. Hanguin at ibuhos sa ibang kaserola nang pararaanin sa salaan. Ang masasalang mais ay masahin at muling salain. Isalang na muli ang sopas at kapag kumukulo na'y ihalo ang tinunaw na arina, halu-haluin upang magpantay ang lapot ng sabaw. Timplahan ng asin at pamintang durog.

## SOPAS NA MAIS — II

**1 latang durog na mais o 2 puswelong ginadgad na sariwang mais**
**2 guhit na baboy**
**1 sibuyas (katamtaman ang laki)**
**2 butil na bawang**
**1/2 puswelong dahong-sili**

**4 na puswelong sabaw na pinaglagaan ng baboy**
**patis**

Palambutin nang bahagya ang baboy sa 4 na puswelong tubig. Hanguin at hiwa-hiwain nang pahaba nguni't makitid at manipis. Hiwain nang pino ang sibuyas. Igisa ang bawang, sibuyas, at baboy. Timplahan ng patis. Makaraang kumulo nang ilang sandali'y ihulog ang mais na ginadgad nang pino. Ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng baboy at takpan. Pakuluin hanggang sa maluto ang mais. Tikman at kung natatabanga'y timplahan pa ng asin. Bago hanguin ay ihulog ang dahong-sili. Ihain nang mainit pa.

## SOPAS NA SIBUYAS

**1 sibuyas (katamtaman ang laki)**
**2 butil na bawang**
**1 puswelong gatas-ebaporada**
**1-1/2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok o sabaw-sinaing**
**1 hiwang tinapay** (sliced bread)
**1 kutsarang patis**
**1 kutsarang mantikilya o mantika**

Hiwain nang pino ang sibuyas. Igisa ang bawang at kapag mapula na'y alisin sa kawali. Ihulog sa kawali ang sibuyas. Kapag lanta na ang sibuyas ay timplahan ng patis at hayaang kumulo nang ilang sandali pa. Pagkaraa'y ibuhos ang sabaw-sinaing o sabaw na pinaglagaan ng manok, at isunod ang gatas kapag kumulo na ang sabaw. Pagkulo'y tikman at kung natatabangan ay timplahan ng asin nang naaayon sa panlasa. Lagyan ng kaunting pamintang durog. Pakuluin pa nang 5 sandali at hanguin na.

Ihaw nang tustadong-tustado ang tinapay. Hiwa-hiwaing maliliit (magiging malaki ito kapag nalagay sa sopas). Kapag nasa hapag-kainan o nakahain na ang sopas ay saka ihulog ang pira-pirasong tinapay. Alalahaning namamaga at halos malusaw ang tinapay kapag natagalan sa sabaw, kaya hindi dapat ilagay kaagad sa sopas.

## SOPAS NA MAY PATATAS

**½ kilong patatas**
**6 na puswelong sabaw (pinaglagaan ng karne at hamon)**
**1 malaking sibuyas (hiwang panggisa)**
**2 butil na bawang (pinitpit nang pino)**
1 pan de sal
**1 kutsaritang betsin**
**asin, pamintang durog**

Ilaga ang mga patatas, balatan, at durugin hanggang maging pinung-pino. Itabi.

Igisa ang bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang patatas at ang sabaw. Timplahan ng asin at paminta. Palamigin. Batihin ang nilutong ito hanggang ganap na magkahalo ang mga sangkap at maging animo malapot na katas na lamang. Pakuluan pagkatapos. Lagyan ng betsin.

Samantala, hiwain nang maliliit at pakuwadrado ang *pan de sal*. Prituhin hanggang maging malutong. Ilagay ang mga iyon sa sopas sa sandaling ihahain na lamang.

## SOPAS NA ITLOG

**2 itlog ng manok**
**1 sibuyas**
**1-1/2 puswelong sabaw na pinaglagaan ng manok**
**1 puswelong gatas-ebaporada**
**2 butil na bawang**
**1 kutsarang patis**
**1 kutsarang mantikilya o mantika**

Lutuin ang lahat ng sangkap, maliban sa itlog, nang tulad ng paraang ginawa sa SOPAS NA SIBUYAS. Kapag luto na ang sopas, batihin ang itlog at ibuhos sa kumukulong sopas nang pararaanin sa salaan ng hipon. Habang ibinubuhos ang itlog ay iuurong at isusulong ang salaan upang maging pahaba ang tulo ng itlog sa sopas at dahil doo'y magiging parang hibla ito. Halu-haluin. Sandali lamang pakuluin at hanguin na. Maaari rin namang huwag nang gumamit ng salaan at panayin lamang ang paghalo sa sandaling ibinubuhos na ang binating itlog sa kumukulong sabaw.

## SOPAS NA DAHON NG AMPALAYA

**sariwang usbong at dahon ng ampalaya**
**2 o 3 kamatis**
**bagoong na alamang**
**2 tinapay (hinimay)**
**betsin**

Magpakulo ng isang basong tubig na kasama na ang kamatis, bagoong, at tinapa. Maaaring mga ulo na lamang ng tinapa ang isama. Makaraan ang sampung minutong pagkulo, dagdagan ng sabaw at ihalo ang betsin. Timplahan ng asin nang naaayon sa panlasa. Hayaang kumulo nang 5 minuto bago ihulog ang talbos at dahon ng ampalaya. Matapos ang minsang pagkulo'y hanguin kaagad.

## SOPAS NA UPO

**1-1/2 puswelong upo (hiwang 1 pulgadang pakuwadrado)**
**3 puswelong sabaw-sinaing**
**1 sibuyas**
**1 kutsaritang pamintang buo**
**kapirasong luya**
**patis**

Pakuluin ang sabaw-sinaing nang kasama na ang sibuyas (pinagapat na hiwa), pamintang buo, at luya. Timplahan ng patis. Kapag kumukulo na'y ihulog ang upo. Ihain nang mainit pa.

## SOPAS NA HALAAN O TULYA

**2 takal (sa lata ng gatas) na halaan o tulya**
**1 sibuyas**
**2 butil na bawang**
**1/2 puswelong dahong-sili (gayating pino)**
**2 kutsaritang patis**
**3 puswelong sabaw na pinaglagaan ng halaan**
**kapirasong luya**

Ilaga ang halaan. Sa sandaling bumuka ang mga kabibi'y hanguin ito sa sabaw. Kunin ang laman sa mga kabibi. Itabi. Hiwain nang maliliit ang sibuyas. Hiwang maninipis naman ang gawin sa luya. Igisa ang bawang at luya. Kapag pumula'y alisin sa kawali. Ihulog ang sibuyas at kapag lanta na'y ihalo ang laman ng halaan. Timplahan ng patis. Makaraan ang 3 sandali'y ibuhos ang sabaw na pinaglagaan ng halaan. Tikman, kapag kumulo na at kung hindi pa naaayon sa panlasa ang alat, ay timplahan pa ng asin. Bago hanguin ay ihulog ang dahong-sili. Minsan pang pakuluin bago alisin sa apoy. Ihain nang mainit.

## Mahahalagang Paalaala Sa Pagluluto ng Sopas

Sa kabuuan, tatlong uri mayroon ang sopas:

1. Ang *cream soup*—ito ang luto ng sopas na karaniwang nilalagyan ng gatas at kung magkaminsan, ng mantikilya.

• • •

2. Ang *clear soup*—ito ang luto ng sopas na walang nakalagay na

malaking piraso ng sahog. Sa sopas na ito kinakailangan ang mga palamuting tulad ng maliliit na piraso ng malutong na tinapay, ilang pirasong itlog, tangkay ng asparagus, o iba pa.

3. Ang *chowder soup* — ito ay isang espesyal na uri ng *cream soup* na may taglay na maraming sahog. Ang sopas na ito, kapag nasunod ang kinakailangang sangkap, ay maaaring idulot bilang pangunahing pagkain o putahe.

* * *

Kung walang sabaw na pinaglagaan ng manok, karne, o baboy, sabaw-sinaing ang isama sa alin mang sopas na lulutuin. Timplahan ng kaunting betsin upang maging lalong malinamnam ang sabaw.

Kung pinaglagaan ng karne, manok, o isda ang gagamiting sabaw ng lulutuing sopas, gawing atay-atay lamang ang gatong sa paglaga. Sa ganyang paraan ay higit na lasa at linamnam ng karne, manok, o isda ang mapapasa-sabaw.

Para sa sopas, ang bahaging leeg, paa, sugpungan ng buto, at iba pang bahaging mabuto ng hayop ang bilhin.

* * *

Marami ring sustansiyang makukuha sa mga paa at ulo ng manok. Kaya, kung mayroon din lamang reprihiradora at magpapatay ng manok, huwag itatapon ang mga paa't ulo. Imbakin ang mga ito sa reprihiradora upang sa sandaling magluto ng sopas ay magamit ang mga ito. Linisin lamang mabuti ang mga paa at alisin ang tuka ng ulo. Biyakin sa gitna ang paa, gayon din ang ulo bago ilaga.

* * *

Sa pagkulo ng inilalagang karne, salukin ang pumapaibabaw na "pinakalatak" niyon. Ang mga iyon ay hindi magandang tingnan sa sopas at makasasagabal lamang sa paghigop ng kakain.

* * *

Kapag napaalat ang nilulutong sopas, hulugan ito ng isang hilaw na patatas na pinaghiwa-hiwa. Makaraan ang 5 minutong paghalo, hindi na gaanong maalat ang sopas. Ang dahilan: mainam sumipsip ng asin ang hilaw na patatas.

* * *

Kung minsan, hindi maiiwasan ang pagdudulot ng sopas na sabaw lamang at walang ano mang sahog na kasama. Sa mga handaan ay hindi magandang tingnan ang gayon. Kaya, makabubuting "hulugan" ng ilang "dekorasyon" ang sopas bago ihain. Maraming pa-dekorasyong magagamit sa sopas tulad ng mga sumusunod: tinustang lumang tinapay na hiniwa nang maliliit at pakuwadrado, pira-pirasong lutong *carrots*, hiwa-hiwang nilagang itlog, hiwa-hiwang *sausage*, tangkay ng *asparagus*, o hiwa-hiwang sibuyas na mura.

## PAGLALAGA NG ITLOG

Ang dami ng tubig ay sapat upang maging lubog sa tubig ang itlog.

1. Magpakulo ng tubig sa isang kaserola. Marahang ilagay ang itlog sa kumukulong tubig sa pamamagitan ng kutsara. Hinaan ang apoy upang maging atay-atay ang pagkulo hanggang sa maluto ang itlog sa ninanais na pagkaluto nito.

MALASADO — 3 hanggang 5 minutong pagpapakulo.

KATAMTAMANG PAGKAKALUTO —7 hanggang 8 minutong pagpapakulo.

LUTUNG-LUTO — 15 hanggang 20 minutong pagpapakulo.

2. Ilagay ang itlog sa isang kaserola at buhusan ng tubig (galing sa gripo). Isalang ang kaserola sa mahinang apoy upang hindi maging bigla ang pagkulo. Pagkulo'y hinaan pa ang gatong hanggang sa maluto ang itlog.

MALASADONG-MALASADO — hanguin kaagad ang itlog pagkulung-pagkulo ng tubig.

MALASADO—pagkulo ng tubig ay hayaang manatili roon ang itlog nang hindi hihigit sa 2 minuto.

KATAMTAMANG LUTO — 3 hanggang 5 minutong pagkulo.

LUTUNG-LUTO — 12 hanggang 15 minutong pagkulo.

## PAGPIPRITO NG ITLOG

1. Lagyan ng mantika ang kawali. Kapag mainit na mainit na ang mantika ay ihulog ang di-binating itlog. Budburan ng kaunting asin ang itlog. Itagilid nang bahagya ang kawali at sa pamamagitan ng siyanse ay sabuyan ng kumukulong mantika ang ibabaw ng pula ng itlog. Kapag nakitang kumapal nang bahagya ang puti ng itlog na nakapaibabaw sa pula ay hanguin na.

2. Pahiran ng sapat na mantika ang kawali upang hindi manikit ang ipipritong itlog. Ihulog ang di-binating itlog kapag mainit na ang kawali. Budburan ng kaunting asin ang itlog. Buhusan ng kaunting tubig. Takpan. Ang gatong ay dapat na maging atay-atay. Alisin ang takip at hanguin ang itlog pagkaraan ng ilang saglit.

## PAGPIPRITO NG BINATING ITLOG

### BINATING ITLOG — I

Ihiwalay ang puti sa pula ng itlog. Unang batihin ang puti ng itlog at pabulaing mabuti, Isama ang pula at pabulain ding mabuti. Timplahan ng kaunting asin at batihin pa rin. Lagyan ng kaunting mantika ang kawali (halos ay parang ipinahid lamang ang mantika sa kawali). Painitin ang mantika at ibuhos dito ang binating itlog. Itagi-tagilid ang kawali upang lumatag ang binating itlog. Hinaan ang apoy. Kapag inaakalang luto na ang ilalim at ang bandang gitna ng ibabaw ay malasado pa, angatin ng siyanse ang kalahating bahagi ng nakalatag na itlog at maingat na itiklop iyon upang sumuklob sa kabiyak na bahagi nito. Bilingin kapag mamula-mula na ang ilalim. Ihain nang mainit pa.

### BINATING ITLOG — II
(may gatas at arina)

4 na itlog ng manok
1 puswelong gatas-ebaporado
2 kutsarang arina
1/2 kutsaritang asin

Ihalo ang arina at asin sa 1/4 puswelong gatas. Batihin hanggang sa malusaw ang arina. Idagdag ang nalalabing 1/4 puswelong gatas at muling batihin.

Ibukod ang puti ng itlog sa pula nito. Batihin ang pula ng itlog at kapag mabulang-mabula na'y ihalo ang gatas na may arina. Batihin. Batihin din hanggang sa maging panay na bula ang puti ng itlog at ihalo (hindi kailangang batihin) ito sa naunang pinaghalo at binating mga sangkap. Ibuhos ito sa kawaling mainit na may kaunting mantika. Tulad ng BINATING ITLOG—I ang paraan ng pagluluto nito.

## BINATING ITLOG — III

**4 na itlog ng manok**
**1/2 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)**
**1 puswelong gatas-ebaporada**
**2 kutsarang arina**
**1/2 kutsaritang asin**

Ang paraan ng paghahanda sa itlog at mga sangkap ay katulad ng sa BINATING ITLOG—II; lamang, magkasamang ihalo ang keso at arina sa gatas.

## BINATING ITLOG — IV

**4 na itlog ng manok**
**1/2 kutsaritang asin**
**1/4 kutsaritang pamintang durog**
**3 kutsaritang mantika**

Batihin nang magkasama ang puti at pula ng itlog. Hindi kailangang batihing mabuti. Timplahan ng asin at paminta bago ibuhos sa kumukulong mantika. Ang paraan ng pagluluto ay tulad ng BINATING ITLOG—I.

Ang binating itlog ay mapalalaman ng iba't ibang sangkap (tinatawag na tortilya o "omelet"). Naito ang iba't ibang sangkap na maipalalaman sa *omelet*:

## TORTILYANG LONGGANISA

**3 longganisang Pilipino**
**1 sibuyas**
**1 kamatis**
**1 bawang**
**2 itlog ng manok**

Alisan ng balat ang longganisa at hiwain nang maliliit. Maliliit din ang gawing hiwa sa sibuyas at kamatis. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at isama ang longganisa. Sabawan ng 1/4 puswelong tubig at hayaang kumulo hanggang sa matuyo ang sabaw. May timplang asin ang mga longganisang nabibili, kaya tikman muna bago timplahan ng asin. Ngayo'y maipalalaman na ito sa BINATING ITLOG (mamili sa iba't ibang paraan ng pagluluto nito).

## TORTILYANG PATOLA

**1 patola (katamtamang laki)**
**1 puswelong hinimay na alimasag o hipon**
**1 sibuyas**
**1 kamatis**
**2 butil na bawang**
**3 itlog ng manok**

Hiwain nang pahalang at maninipis ang patola. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis (hiwang panggisa), at hinimay na alimasag. Timplahan ng patis. Ihulog ang patola, takpan at hayaang kumulo nang ilang sandali. Kapag lanta na ang patola, hanguin. Hindi dapat na lutung-luto ang patola. Alisin ang ginisang sangkap sa sabaw nito bago ipalaman sa binating itlog. Makagagawa ng 3 hanggang 4 na tortilya.

Maaari ring magluto ng tortilyang ito nang walang sahog na alimasag o hipon.

## TORTILYANG ALAMANG

1 puswelong sariwa o tuyong alamang
1 sibuyas (katamtamang laki)
2 kamatis
2 butil na bawang
5 itlog ng manok

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Pitpitin ang bawang. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang alamang. Timplahan ng asin at hayaan sa apoy nang ilang sandali. Hanguin.

Batihin ang itlog, tulad ng parang sinabi sa una. Ilatag sa kawali at bago tiklupin ay paibabawan ng kaunting ginisang sangkap.

Tatlong malalaking tortilya ang magagawa sa ginisang sangkap.

## TORTILYANG "CORNED BEEF"

1/2 latang corned beef (karne norte)
1 sibuyas (katamtamang laki)
1 kamatis
1 butil na bawang
3 itlog ng manok

Hiwain nang maliliit ang sibuyas at kamatis. Igisa ang pinitpit na bawang, sibuyas, at kamatis at pagkaraan ng ilang sandali ay ihulog ang corned *beef*. Sabawan ng 1/2 puswelong tubig at timplahan ng kaunting asin. Hayaang kumulo hanggang sa matuyo ang sabaw. Hanguin.

Batihin ang itlog nang hiwalay ang puti sa pula, at lutuin nang gaya ng ginawa sa tortilya na may palamang ginisang alamang. Makagagawa ng 3 malalaking *omelet* sa mga sangkap na ito.

## MGA NALABING ULAM

Ang mga baboy, karne, isda, hipon, o manok na nalabi sa mga ulam ay maaaring ipalaman din sa tortilya. Pagsama-samahin, igisa nang may kasamang bawang, sibuyas, at kamatis. Timplahan ng asin o toyo at durog na paminta. Tiyakin lamang na walang sabaw kung ipalalaman sa binating itlog.

## REBOSADONG ITLOG NA MAY PALAMAN

5 itlog ng manok
2 hiwang bacon o hamon
2 kutsarang sweet pickles
1/2 puswelong pinulbos na biskotso
kaunting asin

Ilaga ang apat na itlog. Kapag luto na'y tapyasin ang ibabaw at dukutin dito ang pula. Hiwaing maliliit ang kapirasong puti ng itlog na tinapyas, at ang *bacon* at *pickles*. Masahin ang pula ng itlog, ihalo rito ang hiwa-hiwang puti ng itlog, *bacon* at *pickles*. Timplahan ng kaunting asin. Ipalaman sa puti ng itlog ang pinaghalong sangkap.

Itubog ang pinalamnang mga itlog sa binating itlog. Pagulungin pagkatapos sa pinulbos na biskotso at itubog sa kumukulong mantika. Prituhin hanggang sa pumula.

*Sawsawan: white thin sauce.*

## PRITONG KAMATIS NA MAY ITLOG

3 - 4 kamatis (katamtamang laki)
2 itlog ng manok
1/2 puswelong gatas
1/2 puswelong pinulbos na biskotso

Sariwa at hindi gaanong hinog na kamatis ang piliin. Batihin ang itlog, ihalo ang gatas, at timplahan ng asin. Hiwain ang kamatis nang pabilog at may 1/2 pulgadang kapal. Pagulungin ang hiwa-hiwang kamatis sa pinulbos na biskotso. Isahok, pagkatapos, sa binating itlog na may gatas. Muling pagulungin sa pinulbos na biskotso bago prituhin hanggang pumula ang magkabilang panig.

## SUWAM NA ITLOG

**2 itlog ng manok**
**1/2 puswelong miswa (pinagputul-putol nang 3 pulgada ang haba)**
**1 sibuyas**
**1 butil na bawang**
**2 puswelong sabaw-sinaing**
**kapirasong luya**

Igisa ang bawang, luya (hiniwa nang maninipis at parang palito), at sibuyas (hiwang panggisa). Kapag lanta na ang sibuyas, timplahan ng patis. Makaraan ang ilang sandali ay ibuhos ang sabaw-sinaing. Hayaang kumulo nang ilang sandali. Basagin ang itlog at ihulog sa kumukulong sabaw nang hindi babatihin. Kapag inaakalang luto na ang itlog, ihalo ang miswa. Makuluan lamang nang minsa'y hanguin na sa apoy.

## HINULMANG ITLOG

**6 na nilagang itlog (tinadtad)**
**2 kutsarang tinadtad na sweet pickles**
**mayonesa, asin, pamintang durog**

Paghaluin ang mga sangkap. Ilagay sa mga hulmahang ang laki ay sapat para sa isang tao, gaya ng mumunting puswelo para sa tsokolate. Ilagay sa palamigan o repribiradora ang mga pinaglagyang hulmahan sa loob ng isang oras.

Sa paghahain nito—alisin sa hulmahan at iayos sa isang lalagyang sinapnan ng mga dahon ng letsugas.

## BOLA-BOLANG ITLOG

**4 na nilagang itlog (tinadtad)**
**3/4 puswelong gatas**
**3 kutsarang mantikilya**
**3 kutsarang arina**
**1 itlog (binati nang bahagya)**
**durog na tustadong tinapay**
**asin**

Tunawin sa isang *double-boiler* ang mantikilya. Ihulog dito ang arina at haluin hanggang ganap na magkahalo ang dalawang sangkap na ito. Ibuhos ang gatas at lagyan ng asin.. Lutuin nang hindi nilulubayan ang paghalo hanggang lumapot. Hanguin. Ihalo rito ang tinadtad na itlog. Palamigin. Kapag malamig na ay hubugin sa mumunting bola-bola. Pagulungin sa durog na tinapay, itubog sa bahagyang binating itlog, muling pagulungin sa durog na tinapay bago iprito sa marami at kumukulong mantika hanggang maging mamula-mula. Idulot nang may kasamang ketsap o *matran*.

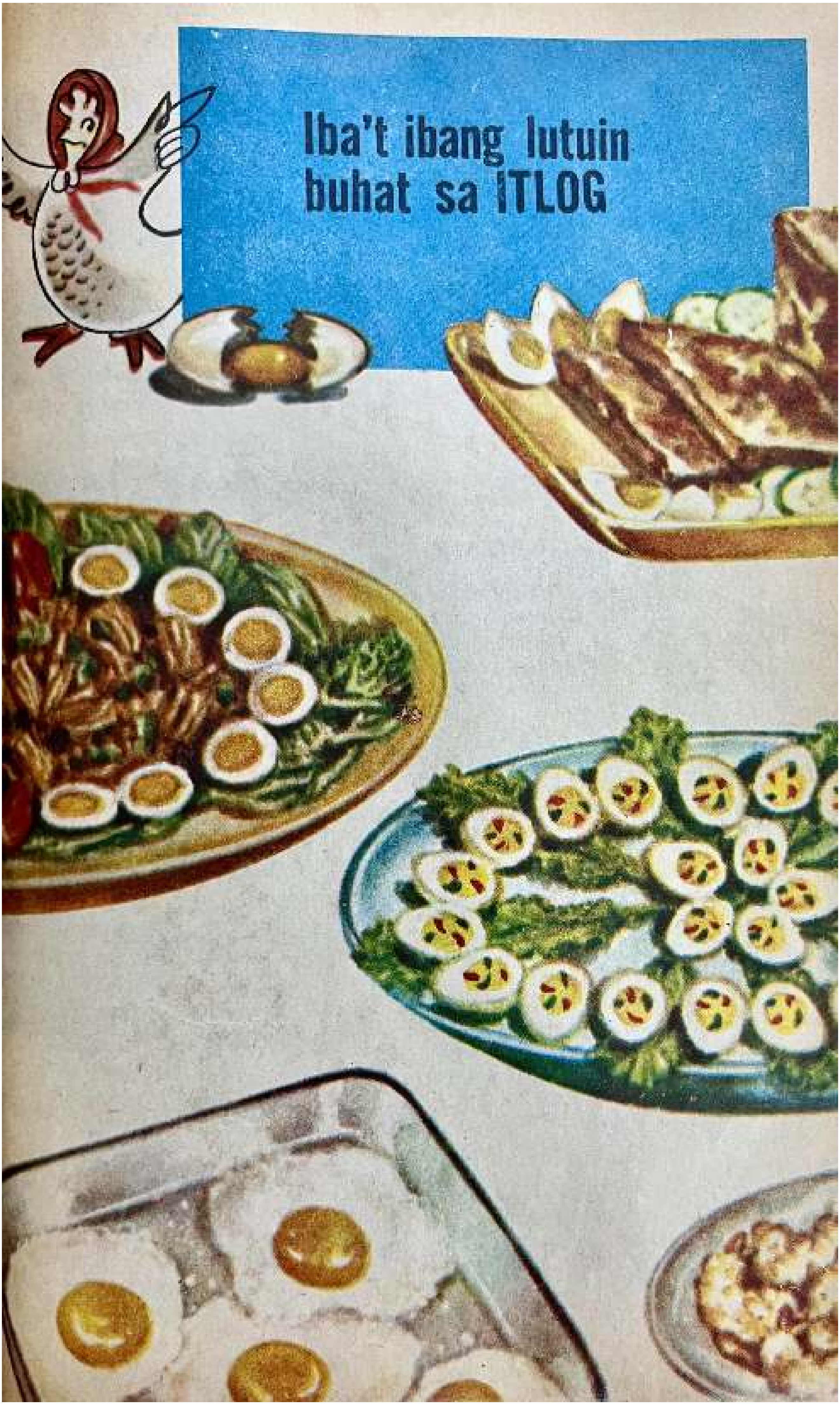
## MIKING-ITLOG
(egg noodles)

**1 itlog ng manok**
**2/3 puswelong arina**
**1/4 kutsaritang durog na asin**

Batihin ang itlog, timplahan ng asin, at ihalo rito ang arina. Dagdagan ng arina kung lalabas na malabnaw ang pinaghalong sangkap. (May malalaking itlog ng manok, kaya ang 2/3 puswelong arina ay hindi sapat upang tumigas ang masa kung sa malaking itlog ihahalo.) Masahin sa pamamagitan ng mga kamay at kung inaakalang halung-halo na ay itabi nang may takip sa loob ng kalahating oras.

Maglatag ng tuyong telang katsa (maaari ang supot na telang pinaglalagyan ng asukal sa mesa at dito panipisin ang minasang sangkap nang singnipis ng papel. Hiwa-hiwain nang mahahaba at makikitid

# Iba't ibang lutuin buhat sa ITLOG



upang mag-animo pansit mike. Hayaang nakalatag upang matuyo at di magkaputul-putol kapag isa-isang inalis sa kinasasalalayang tela. Maisasahog na ito ngayon sa sopas at sa mga lutuing nilalahukan ng mike.

## TORTILYANG MIKING-ITLOG

**miking-itlog (mula sa 5 itlog)**
**1/2 puswelong mantikilya**
**3 itlog**
**1 puswelong giniling na karne (luto na)**
**asin**

Pakuluan nang ilang saglit ang miking-itlog. Hanguin at patuluin. Lutuin sa mainit na mantikilya hanggang maging mamula-mula. Batihin ang tatlong sariwang itlog at lagyan ng asin. Ihalo ang giniling na karne at binating itlog sa "ipiniritong" miking-itlog. Hanguin kapag namuo na ang itlog. Ihain nang may kasamang salsa tulad ng ketsap o *mafrán*.

## MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA ITLOG

Ang bago't sariwang itlog, kapag inilagay sa isang palangganang puno ng tubig ay lumulubog; ang bugok na itlog ay lumulutang.

o0o

Maaaring imbakin ang itlog sa reprihiradora nguni't huwag ilalagay sa *freezer* (pinakamalamig na panig ng reprihiradora).

Ang lumabis na puti o pula ng itlog ay maaari ring imbakin sa reprihiradora. Ilagay ang puti sa isang may takip na sisidlan. Kung hindi binati ang pula ng itlog, bubusan ng malamig na tubig bago imbakin sa reprihiradora upang hindi matuyo. Alalaong baga, nakababad ang buong pula ng itlog sa kaunting tubig.

Huwag huhugasan ang itlog kung hindi pa ito lulutuin (kahit na iimbakin sa reprihiradora) sapagka't maaalis ang wari'y pandikit o natural na *shellac* na nakabalot sa balat ng itlog at siyang pumipigil sa madaling pagkasira nito. Kung napakarumi'y punasan lamang ng basahang basa (malagihay).

Kung gagamitin nang magkahiwalay ang puti at pula ng itlog, paghiwalayin kaagad ang mga iyon pagkapanggaling sa palamigan. Higit na madaling humiwalay ang puti sa pula kapag malamig ang itlog.

Huwag karakang ilalaga ang itlog na kagagaling pa lamang sa palamigan o reprihiradora pagka't tiyak na puputok ito. Kung nagmamadali'y maiiwasan ang pagputok sa pamamagitan ng pagtusok ng aspile sa magkabilang dulo ng itlog bago ito ilagay sa tubig na paglalagaan.

Upang hindi lubusang mabasag o pumutok ang itlog na may lamat kapag ito'y ilalaga, haluan ng ilang patak na suka ang tubig na paglalagaan.

o0o

Ang paghalo nang ilang ulit sa itlog habang inilalaga ito ay magiging dahilan upang malagay sa gitnang-gitna ng itlog ang pula nito. Upang madaling balatan ang nilagang itlog at upang maiwasan ang pagiging maberde-berde ng paligid ng pula nito ay karakang itubog sa malamig na tubig pagkagaling sa lutuan.

o0o

Huwag babalatan ang nilagang itlog hangga't hindi pa ihahain sapagka't madali itong mangitim.

Upang hindi madurog ang pula ng nilagang itlog kapag hinihiwa, Isahok muna sa tubig na malamig ang kutsilyo bago ihiwa sa itlog.

Kung gagamit ng binating itlog sa pagluluto, huwag babatihin kaagad ang puti ng itlog na nanggaling sa reprihiradora. Higit na mabula at mainam para sa pagluluto ang binating puti ng itlog na hindi malamig.

Kapag hindi sariwa ang itlog, ang puti niyon ay hindi magiging mabulang-mabula kapag binati. Kung ibig na maging mabulang-mabula ang binabating puti ng itlog, piliin ang sariwang itlog at gawin ang pagbabati sa lugar na malamig at mahangin. Ang hangin ay makatutulong sa pagpapabula at pagpapaalsa sa puti ng itlog.

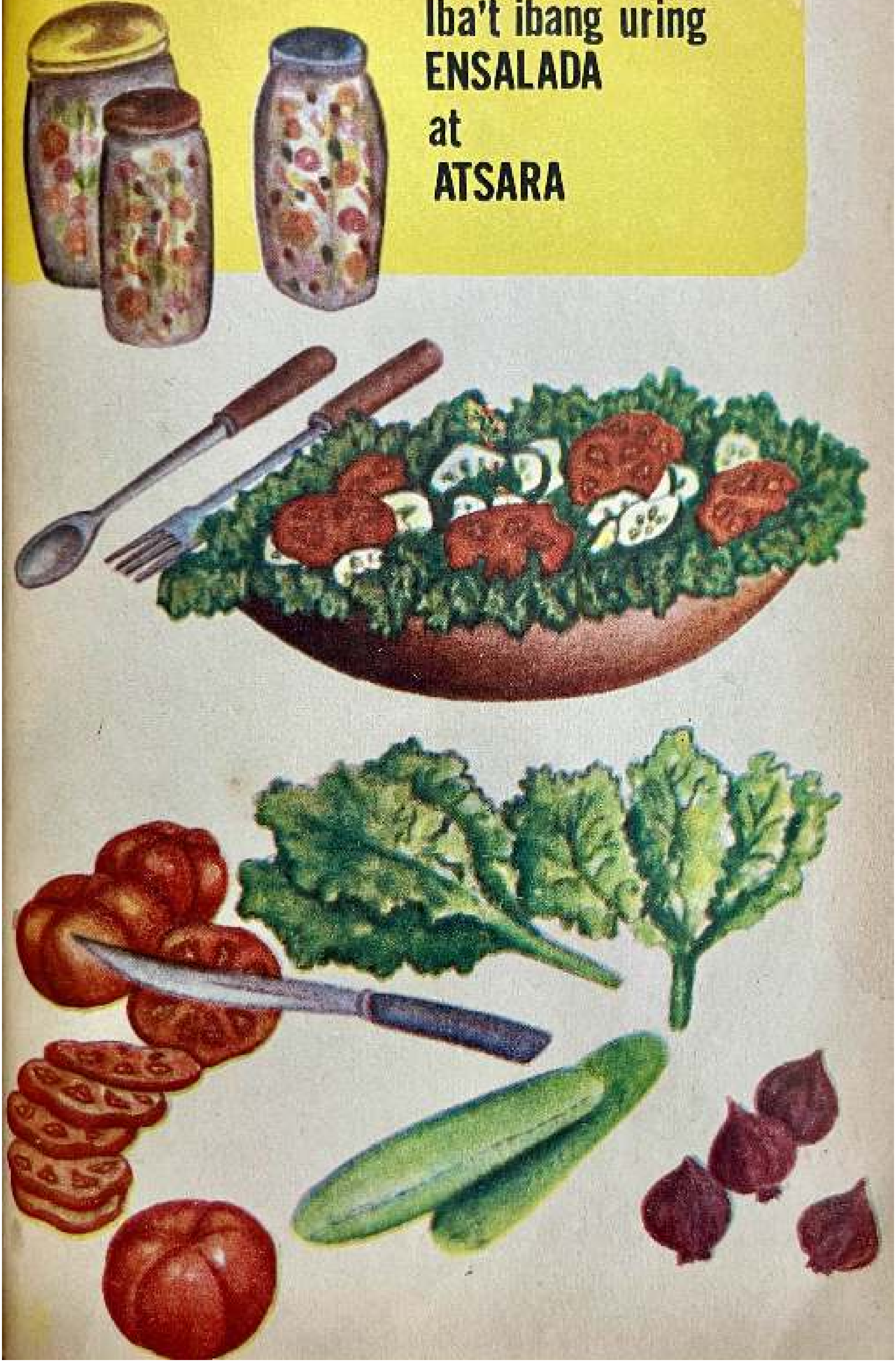
Huwag babatihin ang puti ng itlog sa alin mang lalagyang aluminyo sapagka't mangingitim ang itlog.

Ihain kaagad ang nilutong itlog (tulad ng pritong itlog) pagkagaling nito sa kalanan. Ang itlog, dala ng init na nagawa ng pagluluto, ay patuloy pa ring naluluto kahit wala na sa kalanan. Kaya, ito ay magiging matigas kung hindi ihahain kaagad.

Sa pag-inom ng hilaw na itlog, alisin ang puti. Ang puti ng itlog ay hindi dapat kainin nang hilaw, sapagka't iyon ay mahirap tunawin. At sinasabi ng mananaliksik na ang puti ng itlog, kapag kinain nang hilaw, ay nagiging dahilan din ng pagsingaw ng sakit sa balat na kahalintulad ng eksema.

PSSH -
SH -
PSSH -
PSSSH -
PSSH -
PSSH

# Iba't ibang uring ENSALADA at ATSARA



### ENSALADANG ITLOG — I

4 na itlog ng manok
2 kutsarang sweet pickles (hiwang pino)
2 kutsarang celery (hiwang pino)
3 kutsarang mayonesa
kaunting asin

Ilaga ang mga itlog. Balatan at hiwain sa gitna. Maingat na ibukod ang mga pula. Masahin ang pula ng itlog at ihalo rito ang *sweet pickles*, *celery*, at mayonesa. Timplahan ng asin at haluin. Ipalaman ang pinaghalong mga sangkap sa bawa't kabiyak na puti ng itlog (pinanggalingan ng pula). Ilagay nang halos umaapaw ang sangkap. Iayos sa bandeha nang may palamuting mga dahon ng *celery* o letsugas sa mga gilid. Palamigin sa *refrigerator* bago ihain.

### ENSALADANG ITLOG — II

6 na itlog ng manok
1/2 latang tuna fish
3 kutsarang celery (hiwang pino)
4 na kutsarang mayonesa
asin, pamintang durog

Ilaga ang mga itlog. Kapag lutung-luto na, balatan at hiwain ang isang dulo (matulis na bahagi) at dukutin dito ang pula. Masahin ang pula ng itlog at ihalo rito ang kapirasong puting tinapyas sa itlog (hiwain nang maliliit ang puti), ang *tuna fish*, *celery*, at mayonesa. Timplahan ng asin at pamintang durog nang naaayon sa panlasa. Ang pinaghalong sangkap na ito ay ipalaman sa puti ng itlog

### ENSALADANG ITLOG — III

6 na itlog ng manok
3 kutsarang hiwa-hiwang bacon (pinirito)
3 kutsarang celery
4 na kutsarang mayonesa
asin

Tulad ng ginawa sa ENSALADANG ITLOG—I ang gawing paghahanda sa itlog. Ipalaman sa puti ng itlog ang pinaghalong pula ng itlog, *bacon*, *celery*, mayonesa, at timplahan ng kaunting asin. Timplado na ang *bacon*, kaya huwag pabibigla ng paglalagay ng asin.

### ENSALADANG ITLOG — IV

4 na itlog ng manok
2 kutsarang laman ng manok (hiwang maliliit)
2 kutsarang sweet pickles (hiwang pino)
3 kutsarang mayonesa
asin

Ihanda upang malagyan ng mga sangkap ang mga itlog, tulad ng ginawa sa ENSALADANG ITLOG-II. Paghaluin ang pula ng mga itlog, manok, *sweet pickles*, mayonesa, at timplahan ng asin. Ipalaman sa nilagang puti ng itlog.

### ENSALADANG MANOK ("chicken salad")

1 puswelong hinimay na manok (luto)
2 puswelong patatas (luto at hiniwa nang pakuwadrado at maliliit)
1 puswelong repolyo (luto at pahabang maninipis ang hiwa)
1/2 puswelong celery (tulad ng patatas ang hiwa)
1 puswelong sweet pickles (pino ang hiwa)
1/2 puswelong carrots (tulad ng patatas ang hiwa)
1 puswelong mayonesa

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Ihalo ang mayonesa at timplahan ng asin. Palamigin bago ihain nang nakasalalay sa mga sariwang dahon ng letsugas o repolyo.

### MACARONI SALAD

1 kahong macaroni
1 maliit na latang pineapple tidbits
2 puswelong laman ng manok (luto at hinimay)
1/4 puswelong ginadgad na kesong pula
3/4 puswelong mayonesa
1/2 puswelong sweet pickles (hiwang pino)
3 kutsarang sili sa lata (hiniwang pino)

Palambutin sa kumukulong tubig na may kaunting asin ang pinagputul-putol na makaroni. Pagkaluto'y hugasan upang maalis ang panlalagkit at saka patuluin. Ihalo ang manok, *sweet pickles*, keso, mayonesa, at sili. Kapag matabang sa panlasa, timplahan ng asin. Palamigin bago ihain. Maaaring sa halip na manok ay *chorizo* sa lata (*Vienna sausage*) ang ihalo.

### ENSALADANG PATATAS

3 tasang patatas (luto at hiniwa nang pakuwadrado)
2 kutsarang sibuyas (hiniwa nang pino)
2 itlog (luto at hiniwa nang pakuwadrado)
1/2 tasang sweet-sour pickles o celery (hiniwa nang pino)
3/4 tasang mayonesa
kaunting asin

Paghaluin ang lahat ng sangkap. Palamigin. Upang maging magandang tingnan ay ihain nang nakalagay sa sariwa at malapad na dahon ng repolyo o letsugas.

### ENSALADANG NIYOG NA MAY PINYA

1 niyog (mura)
1 hinog na pinya (katamtaman ang laki)
asukal

Kudkurin ang niyog. Balatan ang pinya, ukitin ang mga mata at paghiwa-hiwain nang pakuwadrado. Paghaluin ang pinya at niyog. Timplahan ng asukal. Palamigin bago ihain.

### ENSALADANG BUKO — I

2 puswelong buko (1 sentimetrong pakuwadrado ang hiwa)
3 nilagang patatas
1 carrot
1 sibuyas
1/4 puswelong kamyas
1/2 tasang hipon

Hiwain nang pakuwadrado (tulad ng buko) ang patatas, at *carrot* (binanlian). Pino ang gawing hiwa sa sibuyas at pakuwadradong maliliit ang gawing hiwa sa kamyas. Banlian ang hipon at balatan. Paghaluin ang lahat ng sangkap, timplahan ng kaunting asin at paminta at lagyan ng mayonesa. Ilagay sa pinggang nilatagan ng dahon ng letsugas. Palamigin bago ihain.

### ENSALADANG BUKO — II

1 buko (kinayod)
1 suha o dalanghita
1/2 pinya
asukal

Himayin ang liha ng suha at hiwain nang pakuwadrado ang pinya. Kapag pinya sa lata ang gagamitin ay ihalo pati sabaw nito. Pagsamasamahin ang buko, suha, at pinya. Timplahan ng asukal nang naaayon sa panlasa. Palamigin bago ihain.

## ENSALADANG BUKO — III

**3 puswelong buko (kinayod nang magaspang)**
**1 puswelong pinya (hiwang pakuwadrado)**
**1/2 puswelong manok (luto at hinimay)**
**1/4 puswelong ginadgad na keso (de bola o sa lata)**
**1/2 puswelong Vienna sausage (hiwang pabilog)**
**1/2 puswelong kamyas (hiwang maliliit na pakuwadrado)**
**asin, pamintang durog**

Paghaluin ang mga sangkap. Lagyan ng kaunting paminta. Tikman. Timplahan pa ng asin kung matabang sa panlasa. Ilagay sa bandehang nilatagan ng mga dahon ng letsugas at palamigin bago ihain.

## PAGGAWA NG MAYONESA:

**1 itlog (pula lamang)**
**1/2 kutsaritang asin**
**1/2 tasang seasoning oil o mantika**
**1 kutsarang katas ng kalamansi o suka o sukang Iloko**

*Wesson oil* ang karaniwang inihahalo sa paggawa ng mayonesa, nguni't maaari rin namang gamitin ang alin man sa mga *cooking oil* na gawa rito sa atin, o kaya'y mantika ng baboy, o mantikang pinagprituhan ng manok.

*Ang paraan ng paggawa*: Batihing mabuti ang pula ng itlog hanggang sa maging pulos bula. Unti-unting ihalo ang 1/2 kutsarang katas ng kalamansi, batihin, at timplahan ng asin. Isama ang mantika nang patak-patak habang binabati. Ihalo ang nalalabing 1/2 kutsarang katas ng kalamansi nang unti-unti rin. Tigilan ang pagbati kapag malapot na malapot na. Kailangan ay isang direksiyon lamang ang pagbati upang maging pantay ang bula ng mayonesa.

Mga uri ng *ENSALADANG PRUTAS* ("fruit salad"):

1. *Nepa style*—Ang mga sangkap ay mga sariwang prutas na ani rito sa atin. Halimbawa: papayang hinog, manggang hinog, milon, pinya, tsiko, at iba pa. Hiwain nang pakuwadra-kuwadrado o bilug-bilog at pigaan ng kaunting kalamansi upang di mangitim ang mga hiniwang prutas. Timplahan ng *"salad dressing"*.

2. Ensalada na pawang mga prutas na nasa lata ang pinagsama-sama at tinimplahan ng mayonesa.

3. Mga sariwa o nasa latang prutas na sinamahan ng kinudkod na niyog o buko.

**SALAD DRESSING** — panimpla sa ensalada:

## SALAD DRESSING I

**1/2 puswelong katas ng pinya (pineapple juice) o kaya'y 2 kutsarang katas ng kalamansi**
**1 puswelong gatas na ebaporada**
**1/3 puswelong asukal**
**1 itlog**
**3 kutsarang pinulbos na kasaba**

Pakuluin sa kalderong ipinatong sa isa pang kalderong may tubig (o *double boiler*) ang gatas. Kasama ng gatas ang asukal at kasaba. Haluin habang hindi kumukulo upang di magbuu-buo at nang maging pantay ang lapot. Isama ang *pineapple juice* o kalamansi at binating itlog. Gatungan pa nang tatlong minuto bago hanguin at palamigin. Mahigit na isang puswelo ito kapag naluto at maipaninimpla sa isang malaking tason ng ensaladang prutas.

## SALAD DRESSING II

1 puswelong gatas
3 itlog ng manok (pula)
3 kutsarang asukal

Ibukod ang pula sa puti ng itlog. Batihin ang pula ng itlog, at ihalo ang gatas at asukal. Ilagay sa "double boiler". Gatungan sa mahinang apoy hanggang sa lumapot. Palamigin bago ihalo sa mga prutas.

## SALAD DRESSING III
(whipped cream)

1/2 latang gatas na ebaporada
2 - 3 kutsarang asukal
1 kutsarang vanilla

Ilagay ang lahat ng gatas sa *double boiler*. Pakuluin nang limang minuto. Hanguin at ibuhos sa isang tasa. Palamigin sa *ice box* o *refrigerator*. Makaraan ang dalawang oras, batihing mabuti, kasama ang asukal at *vanilla*, hanggang sa maging parang sorbetes sa lapot.

## ENSALADANG LETSUGAS

1 bandehang ginayat na letsugas (1/2 pulgada ang lapad)
1 sibuyas
2 kamatis
1 itlog ng manok (luto)
sukang Iloko o karaniwang suka
asin, asukal

Iayos sa bandeha ang ginayat na letsugas at ipalamuti sa ibabaw nito ang pinaghiwa-hiwang pabilog na sibuyas, kamatis, at itlog. Timplahan ng asin at asukal ang suka nang naaayon sa panlasa, at saka ibuhos sa letsugas kapag ihuhain na.

## ENSALADANG SITSARO

1/4 kilong sitsaro
1 sibuyas
2 kamatis
1 itlog (luto)
suka, asin, asukal

Banlian ang sitsaro. Timplahan ng asin at asukal ang suka nang naaayon sa panlasa. Ilagay sa bandeha ang sitsaro at ipalamuti sa ibabaw nito ang pinaghiwa-hiwang sibuyas, kamatis, at itlog bago ibuhos ang timpladong suka.

## ENSALADANG MANGGANG HILAW

Hiwain nang patapyas o hiwang pamburo ang mangga. Budburan ng asin at asukal. Haluin. Kung may *refrigerator*, palamigin dito nang kalahating oras bago ihain. Ito ay mainam na pampagana at ihain nang kasabay ng alin mang piniritong ulam.

## ENSALADANG LABANOS

3 o 4 na labanos (katamtaman ang laki)
1 sibuyas
1 kamatis
asin, suka, asukal, pamintang durog

Gadgarin ang labanos at sandaling ibabad sa tubig na may asin. Pigain at hugasan nang minsan. Ilatag sa isang pinggan at palamutihan sa ibabaw ng sibuyas at kamatis na pinaghiwa-hiwa nang pabilog at maninipis. Kapag malapit nang ihain, ibuhos ang sukang tinimplahan ng asukal, asin, at paminta.

## ENSALADANG BERDENG SILI

2 siling berde (malalaki at sariwa)
1 sibuyas
suka, asin, asukal, pamintang durog

Hiwain nang maninipis at pahaba

ang sili. Alisin ang mga buto. Ibabad nang ilang sandali sa tubig na walang dahon ng saging ay maalamig upang manatili ang kasariwaan at maging malutong sa paghahain. Gaya rin ng hiwa na sili ang gawing hiwa sa sibuyas. Paghaluin ang sili at sibuyas, at kapag ihahain na ay sabawan ng sukang tinimplahan ng asin, asukal, at paminta.

### ATSARANG PAPAYA

- **2 papayang hilaw**
- **1/2 puswelong sibuyas-Tagalog (pagdalawahing hiwa ang bawa't isa)**
- **2 siling malalaki (mapula at hiniwa nang pahabang manipis)**
- **4 na butil na bawang (maninipis at pabilog ang hiwa)**
- **asukal, asin, suka**

Gadgarin ang papaya. Lagyan ng kaunting asin, lamasin, at banlawan sa maligamgam na tubig saka pigaing mabuti. Bayaang matuyo nang ilang sandali. Magpakulo ng suka na tinimplahan ng asukal at asin. Ihalo sa ginadgad na papaya ang sibuyas-tagalog, bawang, sili, at iba pang sangkap bago ilagay sa garapon. Ibuhos ang tinimplahang suka. Maihahain makaraan ang isa o dalawang araw.

### ATSARANG PAPAYA — Espesyal

- **3 papayang hilaw (ginadgad)**
- **1 pipino**
- **1/2 puswelong sibuyas-Tagalog**
- **3 siling malalaki (pula)**
- **3 carrots**
- **1-1/2 kahong pasas**
- **1/2 ulong bawang**
- **kapirasong luya**
- **asin, suka, asukal**

Hiwain nang maliliit ang pipino, sibuyas, sili, at *carrots*. Lamasin sa asin nang dalawang beses ang ginadgad na papaya, banlawan, at pigain. Dikdikin ang bawang at luya, pagkatapos ay katasin ang mga ito sa sukang tinimplahan ng asin at asukal. Ang timpla ng suka ay ayon sa panlasa. Salain ang suka.

Pagsama-samahin ang papaya, pipino, sibuyas, sili, *carrots*, at pasas, buhusan ng timpladong suka. Ilagay sa garapon. Kailangang nakalubog sa suka ang lahat ng sangkap. Maihahain ito makaraan ang dalawang araw.

### ATSARANG UBOD NG NIYOG

Ang mga sangkap ay katulad din ng mga inilahok sa atsarang papaya. Hiwain nang maninipis at pahaba ang ubod.

### ATSARANG LABONG

- **3 puswelong labong**
- **1 siling pula**
- **1/2 puswelong sibuyas-Tagalog**
- **4 na butil na bawang**
- **3/4 puswelong abitsuwelas (hiniwa nang maninipis at pahaba)**
- **1 carrot (maaaring hindi samahan)**
- **1 maliit na kahong pasas**
- **kapirasong luya**
- **asin, suka, asukal**

Hiwain nang pahaba at maninipis ang sili; pabilog at manipis din ang hiwa ng sibuyas at *carrots;* ihalo ito sa labong at abitsuwelas. Dikdikin ang bawang at luya, pakuluan sa sukang may timplang asin at asukal. Salain ang pinakuluang suka bago ibuhos sa pinaghalu-halong sangkap. Isama ang pasas at ilagay sa garapon na may mahigpit na takip. Makaraan ang isang araw ay maihahain na ang atsarang ito.

### ATSARANG SANTOL

1 dosenang santol
1 puswelong sibuyas-tagalog
1 kahong pasas (maliit)
1 ulong bawang
1 puswelong siling pula at berde (hiwang pahaba at makitid)
2 puswelong suka
kapirasong luya
asukal, asin

Pakuluan sa kaunting tubig ang mga santol sa loob ng 10 minuto. Hanguin. Kapag malamig na'y balatan, alisin ang mga buto, at pagapating hiwa ang bawa't isa. Hiwain nang maninipis ang bawang at luya. Isama ang mga ito sa santol. Ihalo rin sa santol ang sili, pasas, at sibuyas na binalatan. Banlian ang garapong paglalagyan, punasan hanggang maging tuyung-tuyo. Iayos sa loob nito ang pinaghalong mga sangkap.

Timplahan ng asukal at asin ang suka nang naaayon sa panlasa. Pakuluin at ibuhos sa mga sangkap na nasa garapon. Makaraan ang tatlong araw ay maihahain na ito, kasabay ng ano mang ulam na pinirito tulad ng pritong baboy, manok, o isda.

### ATSARANG AMPALAYA, SITAW, AT PIPINO

2 ampalayang may karaniwang laki
2 pipino
10 sitaw
2 siling berde (malalaki)
1 carrot
3 butil na bawang
1 2 puswelong sibuyas-tagalog
kapirasong luyang dilaw
suka, asin, asukal

Hiwain nang pahaba (2-1/2 pulgada) at may kakapalan nang kaunti (1/2 pulgada) ang ampalaya pipino, at *carrot*. Hiwain ang pipino nguni't huwag tatalupan o aalisin ang balat. Putulin nang singhaba ng ibang sangkap ang sitaw. Banlian ang ampalaya, *carrot*, at sitaw. Balatan ang mga sibuyas at hiwain ang mga sili. Pakuluin ang suka nang may timplang asin, asukal, at kasama ang dinikdik na luya at bawang. Salain. Ibuhos sa pinagsama-samang sangkap.

Makaraan ang 3 o 4 na oras na pagkakababad ay maihahain nang kasabay ang *barbecue*, pritong baboy, manok, o isda.

### ATSARANG MANGGA — I

2 manggang hilaw
1 tasang asukal
1/2 tasang suka
1 kutsaritang asin

Balatan at paghiwa-hiwain ang mangga. Tunawin sa suka ang asin at asukal. Ilagay sa garapon ang mangga at ibuhos nag suka. Maihahain ito makaraan ang dalawa o tatlong araw.

### ATSARANG MANGGA — II

6 na manggang hilaw
1 kahong pasas (maliit)
1 puswelong hiwa-hiwang (pahaba't makitid) siling pula't berde
1 puswelong sibuyas-tagalog
1/2 ulong bawang
1-1/2 puswelong suka
kapirasong luya
asukal, asin

Balatan ang mangga at paghiwahiwain nang pahaba at may katamtamang kapal. Balatan ang sibuyas at hiwain sa gitna. Hiwain nang maninipis ang bawang at luya. Ihalo ang mga ito sa mangga. Isam rin ang sili at pasas.

Banlian ang garapong paglalagyan at punasang mabuti ng tuyong basahan. Iayos dito ang pinaghalong sangkap.

Timplahan ng asukal at asin ang suka nang naaayon sa panlasa. Pakuluin. Ibuhos sa mga sangkap na nasa garapon. Takpan nang mahigpit. Makaraan ang tatlong araw, maihahain na ito.

### ATSARANG MANGGA — III
("mango chutney")

- **2 manggang hilaw (katamtaman ang laki)**
- **1/2 puswelong asukal (segunda klase)**
- **1 puswelong tubig**
- **1 kutsarang asin**
- **1 siling pula**

Hiwain nang patapyas at maninipis ang mangga. Hiwain nang putadtad ang sili. Pakuluin ang tubig na kasama ang asukal. Kapag malapot na o malapit nang magpunto ang asukal, magkasabay na ihulog dito ang mangga, sili, at asin. Hayaang kumulo nang limang minuto. Hanguin. Pakuluin sa tubig ang garapong paglalagyan bago isalin dito ang nilutong mangga. Kung may *refrigerator*, ilagay roon ang atsarang ito.

Ihain nang kasabay ng pritong baboy o isda o asadong karne.

### ATSARANG SINGKAMAS

Pumili ng singkamas na sariwa. Balatan at hiwa-hiwain nang pahaba at sinlaki halos ng daliri. Kung may *refrigerator*, palamigin ang hiniwa-hiwang singkamas sa loob nito. Magtimpla ng suka, asin, asukal, at pamintang durog. Ibuhos ito sa singkamas kung ihahain na. Babagay ang atsarang ito sa pinirito o inihaw na isda, baboy, o manok.

### ATSARANG LABANOS

Hiwaing maninipis ang labanos. Lagyan ng kaunting asin, at lamasin nang bahagya. Banlawan at pigain. Timplahan ng asin ang suka at ihulog dito ang hiniwang labanos. Makaraan ang isang oras ay maihahain na ito, kasabay ang pritong isda.

### ATSARANG PIPINO

Talupan ang pipino at hiwaing pahalang at di kanipisan. Timplahan ng asin, asukal, at pamintang durog ang kaunting suka. Upang manatiling malutong at sariwa ang pipino, isabaw rito ang tinimplahang suka kapag ihahain na.

### ATSARANG SAYOTE

- **4 na sayote (katamtaman ang laki)**
- **1/2 puswelong sibuyas-tagalog (hiniwa nang maninipis)**
- **2** carrots **(hiniwa nang maninipis at pahaba)**
- **suka, asin, asukal**

Talupan ang sayote at paghiwahiwain nang sinlalaki ng hiwa ng burong mangga. Hugasan at ibabad sa sukang tinimplahan ng asin at asukal. Isama ang sibuyas-tagalog at *carrots*. Maaaring hindi na samahan ng *carrots*.

Ang atsarang ito ay dapat ihain pagkaraan ng dalawa o tatlong oras matapos na timplahan . Ihain nang kasabay ang ano mang piniritong ulam.

### ATSARANG SIBUYAS

Sibuyas-tagalog o maliliit na sibuyas-bumbay ang gamitin. Magpakulo ng suka na may timplang asin at asukal. Ilagay sa isang garapon ang mga sibuyas (buo nguni't binalatan) na may kasamang siling pula at berde na pinaghiwa-hiwa. Ibuhos dito ang sukang may timpla.

### BURONG SAMPALOK (hilaw)

Pumili ng matataba at sariwang sampalok. Balatan. Dahil sa nakadikit na mabuti ang balat sa laman nito kapag hilaw pa, balatan ang sampalok sa pamamagitan ng kutsilyo. Ilagay sa garapong may tubig at asin.

Makaraan ang dalawa o tatlong araw ay maihahain na ito.

### "PICKLES" NA ITLOG

**12 itlog ng manok o pato**
**1-1/2 puswelong suka**
**3/4 puswelong asukal (tersera klase)**
**1/4 puswelong asin**
**1/2 ulong bawang**
**kapirasong luya**
**1 kutsaritang pamintang buo**

Ilaga ang mga itlog. Balatan at ilagay sa malinis at tuyong garapon. Pitpitin ang bawang at luya. Ilagay ito sa suka na kasama ang paminta. Timplahan ng asin at asukal. Pakuluan nang ilang sandali. Salain at ibuhos sa mga nilagang itlog.

Habang tumatagal sa pagkakababad ang itlog sa sukang ito ay lalong sumasarap.

SH-
PSSH-
PSSH -
PSSSH -
PSSH -
PSSH-
PSS

### "SWEET-SOUR SAUCE" — I

(Para sa bola-bola, rebosado, lumpiyang Makaw)

**1 puswelong suka**
**1 kutsarang cornstarch o gawgaw**
**toyo, asin, asukal, tubig**

Timplahan ang suka ng toyo, asin, asukal at tubig nang naaayon sa panlasa. Kung nais na umanghang, durugan ng 1 o 2 siling palay. Pakuluin ang sukang tinimplahan at huwag hahaluin hanggang hindi kumukulo upang hindi "mahilaw" at maging napakaasim ang suka. Tunawin ang *cornstarch* o gawgaw sa kaunting tubig at ihalo sa kumukulong suka. Hinaan ang apoy at huwag titigilan ng paghalo hanggang sa lumapot.

### "SWEET-SOUR SAUCE" — II

**7-8 kalamansi (malalaki)**
**1 puswelong tubig**
**1 kutsarang cornstarch o gawgaw**
**toyo, asin, asukal**

Katasin ang kalamansi at ihalo ito sa tubig. Timplahan ng toyo, asin, at asukal nang naaayon sa panlasa. Tunawin sa kaunting tubig ang *cornstarch* o gawgaw at ihalo ito sa tinimplahang kalamansi. Isalang sa mahinang apoy nang hindi nilulubayan ng paghalo hanggang sa kumulo at lumapot.

### "SWEET-SOUR SAUCE" — III

**2 puswelong suka**
**2 kutsarang cornstarch o gawgaw**
**10 "prunes"**
**toyo, asin, asukal**

Pagsama-samahin ang suka, *cornstarch*, toyo, asin, asukal, sa paraang ginawa sa "SWEET-SOUR SAUCE"—I. Pakuluan ang "prunes" sa isang bukod na kaserola. Hanguin kapag inaakalang malambot na. Alisan ng buto. Ingatang huwag masira ang hubog ng "prunes". Isama pagkatapos sa salsa.

Iayos ang mga "prunes" sa ibabaw ng putahe bago buhusan ng "sweet-sour sauce".

### "SWEET-SOUR SAUCE"—IV

**1/2 puswelong pinya sa lata (maliliit ang hiwa)**
**1/2 berdeng sili (hiniwa nang pahaba at makitid)**
**1/4 puswelong asukal na pula**
**1 kutsarang arina**
**1/3 puswelong tubig**
**1/4 puswelong suka**
**1/2 puswelong sabaw ng pinya**
**asin**

Patuluin ang hiniwang pinya. Sahurin ang 1/2 puswelong sabaw nito. Ihalo ang sabaw na ito sa suka, tubig, at asin. Tunawin sa tinimplang suka ang asukal at arina.

Pakuluan hanggang lumapot nang hindi nilulubayan ng paghalo. Ihalo ang hiniwang pinya at berdeng sili. Pakuluan pa nang ilang saglit bago hanguin.

### SALSANG ITLOG

(Egg Sauce)

**2 itlog ng manok**
**1 puswelong gatas**
**2 kutsarang arina**
**2 kutsarang mantikilya**
**1/2 kutsaritang asin**
**kaunting pamintang durog**

Ilaga ang mga itlog. Pagkaluto'y alisan ng balat at hiwa-hiwain nang 1/2 sentimetrong pakuwadrado. Itabi. Tunawin ang mantikilya sa mahinang apoy at ibuhos ang arina na may timplang asin at paminta. Haluin at kapag lusaw na ang arina ay ibuhos na unti-unti ang gatas habang patuloy na hinahalo. Pakuluin nang 3 sandali bago ihalo ang nilagang itlog. Sandaling panatilihin sa apoy bago hanguin.

Ang salsang ito ay masarap na ibuhos sa pinasingawang isda at mga gulay (tulad ng repolyo at abitsuwelas). Maibubuhos din ito sa ibabaw ng isda o hipon na binalot sa itlog at arina bago ipinirito pagkatapos.

### "WHITE SAUCE" — I — Malabnaw

(Para sa sopas)

1 kutsarang mantikilya o margarina
1 kutsarang arina
1 puswelong gatas
asin, paminta

Tunawin ang mantikilya o margarina sa kaserola. Ibuhos ang arina at lutuin sa loob ng 1 minuto nang hindi nilulubayan ang paghalo. Huwag hayaang pumula ang arina. Ihalo ang gatas at lutuin nang hindi rin nilulubayan ng paghalo hanggang sa kumulo. Timplahan ng asin at paminta nang naaayon sa panlasa.

### "WHITE SAUCE" — II — Katamtamang lapot

(Para sa prito o pinasingawang isda, karne, o gulay)

2 kutsarang mantikilya o margarina
2 kutsarang arina
1 puswelong gatas
asin, paminta

Ang paraan ng pagluluto ay tulad ng sa *"WHITE SAUCE"—I.*

### "WHITE SAUCE" — III — Malapot

(Para sa mga bola-bola)

1/4 puswelong mantikilya o margarina
1/4 puswelong arina
1 puswelong gatas
asin, paminta

Ang paraan ng pagluluto ay tulad ng sa *"WHITE SAUCE"—II.*

### "WHITE SAUCE"—IV

1 puswelong gatas
2 kutsarang arina
1/4 kutsaritang pamintang durog
1 kutsarang margarina
asin

Iinit ang 3/4 puswelong gatas sa isang kaserola. Paghaluin ang arina, asin, at paminta sa isang malaking tasa; ihalo ang nalalabing gatas. Haluing mabuti upang magkalangkap ang mga sangkap.

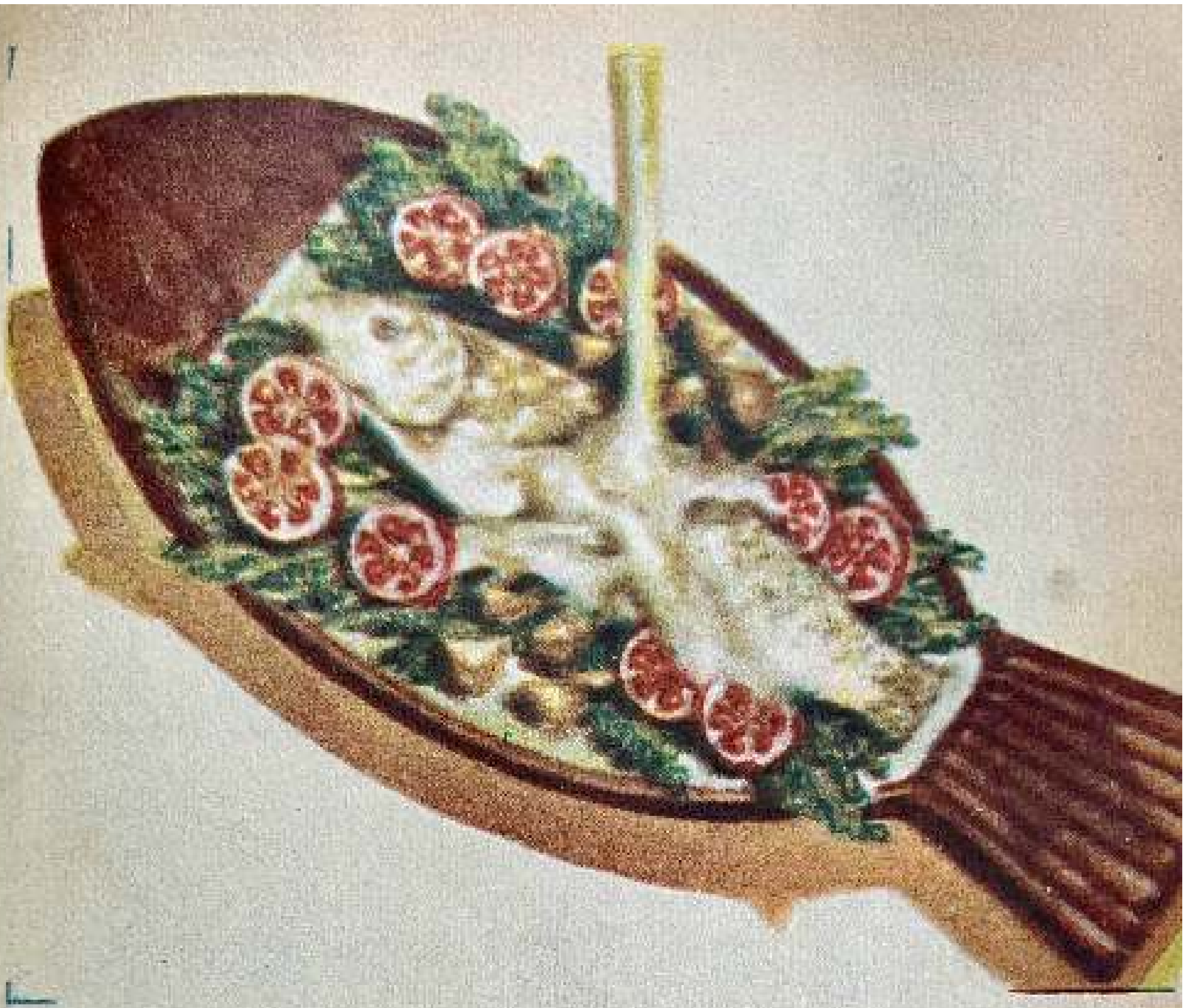
Isama ang sinangkapang arina sa ininit na gatas. Haluing mabuti hanggang sa lumapot. Isama ang margarina. Muling haluing mabuti hanggang magsama-sama ang mga sangkap.

### "WHITE SAUCE"—V

(Para sa nilagang gulay o pinasingawang isda)

1/2 puswelong gatas
2 kutsarang margarina
2 kutsarang arina
1/2 kutsaritang katas ng sibuyas
1/2 puswelong sabaw ng pinaglagaan ng karne
asin, paminta

Tunawin ang margarina sa mahinang apoy. Ihalo ang arina, asin, paminta, katas ng sibuyas. (Ang katas ng sibuyas ay makukuha sa pamamagitan ng pagbiyak nang pahalang sa sibuyas. Kayurin ng kutsara ang biniyak na sibuyas hanggang makuha ang katas niyon.) Haluin hanggang maging pi-



# Iba't ibang uring SALSA

no ang pinaghalong sangkap. Ihalo ang gatas at sabaw na pinaglagaan ng karne. Pakuluan hanggang maging malapot nang hindi nilulubayan ng paghalo.

### SALSANG MAY MAYONESA

(Para sa pinasingawan o niluto sa hurnong manok at karne)

1/2 puswelong mayonesa
1/2 puswelong ketsap
1 kutsaritang katas ng limon
1/4 puswelong gatas
1/2 kutsaritang asin

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Dagdagan pa ng asin at mayonesa kung hindi naaayon sa panlasa ang magiging timpla.

### SALSANG MAY KESO

(Para sa pinasingawan o binanliang gulay tulad ng repolyo at abitsuwelas)

1/4 puswelong margarina
2 kutsarang arina
1 puswelong gatas-ebaporada
1 puswelong tubig
3/4 puswelong ginayat na keso
1 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang pamintang durog

Tunawin ang margarina sa isang *"double boiler"*. Ihalo ang arina sa tunaw na margarina. Unti-unting ibuhos ang pinagsamang gatas at tubig habang marahang hinahalo. Isama ang keso, asin, pamintang durog. Lutuin hanggang sa lumapot nang hindi nilulubayan ang paghalo.

### SALSANG "CURRY"

(Para sa bola-bola o rebosado)

2 kutsarang margarina
2 kutsarang arina
1/2 kutsaritang asin
1/2 kutsaritang durog na paminta
1/4 kutsaritang pulbos de curry
1 beef bouillon cube o kaunting sabaw ng pinaglagaan ng karne
1/2 puswelong kumukulong tubig
1 puswelong gatas

Tunawin ang margarina sa isang kaserola. Ihalo rito ang arina, paminta, at pulbos de curry. Haluin. Isama ang pinagsamang gatas at sabaw ng pinaglagaan ng karne (kung *bouillon cube* ang gagamitin ay tunawin ito sa kumukulong tubig). Hayaang atay-atay ang apoy hanggang sa lumapot ang salsa. Timplahan ng asin kapag malapit nang hanguin.

### SALSANG SIBUYAS

(Para sa pritong karne, manok, o isda)

2 sibuyas (karaniwang laki; hiniwa)
2 kutsarang asukal
1 kutsarang margarina
1 kutsarang arina
1 maliit na carrot (hiniwa nang pakuwadradong maliliit)
1 puswelong sabaw na pinaglagaan ng karne
1/2 kutsaritang pamintang durog
1 kutsarang suka

Tunawin ang margarina. Ihalo ang asukal. Halu-haluin hanggang ganap na malusaw ang asukal sa margarina. Ihulog ang hiniwang sibuyas. Lutuin hanggang malanta ang sibuyas. Isama ang arina. Haluing mabuti.

Isabaw ang pinaglaggan ng karne, lagyan ng asin, paminta, at suka. Lutuin pa nang ilang saglit ka. Lutuin pa nang ilang saglit nang hindi nilulubayan ng paghalo hanggang lumapot at maging animo krema ang salsa. Patayin ang apoy. Ihulog ang *carrot*. Haluin. Idulot nang mainit.

## SALSANG MAY MANSANAS

(Apple Sauce)

(Para sa pinirito o pinasingawang manok, karne, o baboy)

- 4 na librang mansanas
- 1/4 kilong sibuyas
- 1 kahong "prunes" (1/2 libra)
- 2 kutsarang asin
- 1 kutsarang dinikdik na luya
- 4 na puswelong suka
- 2 librang arnibal

Balatan at hiwain nang maliliit ang mga mansanas. Ilagay sa isang kawali kasama ng tinadtad na sibuyas at tinadtad na "prunes". Timplahan ng asin, luya, at suka nang ayon sa panlasa. Lutuin hanggang lumambot ang mansanas.

Ihalo ang arnibal at pakuluan hanggang sa lumapot. Pagkahango'y salain.

Kung ibig iimbak ang salsang ito, ilagay sa isang bote. Itubog ang bote sa isang kaserolang may tubig na mahinay na kumukulo. Pagkatapos ay takpan nang mahigpit ang bote.

## SALSANG "HOLLANDAISE"

(Para sa pinirito o pinasingawang isda at pinasingawang gulay)

- 6 pula ng itlog
- 2 kutsarang tubig
- 1/2 librang mantikilya
- katas ng 1 malaking dayap (kung maliit ang dayap ay 2 ang kailangan)

Batihin sa *double boiler* ang pula ng itlog at tubig. Lutuin nang hindi nilulubayan ng paghalo hanggang sa lumapot. Hanguin at palamigin nang bahagya. Ihalo pagkatapos nang paisa-isang kutsara ang tinunaw na mantikilya nang hindi nilulubayan ng paghalo. Timplahan ng katas ng dayap, ayon sa panlasa. Maaari ring lagyan ng paminta kung ibig ng maanghang-anghang na salsa.

## SALSANG KAMATIS

- 1 latang tomato sauce
- 1 kutsarang margarina
- 1 maliit na sibuyas (tinadtad)
- 1/2 kutsaritang pamintang durog
- asin

Tunawin ang margarina sa kawali. Igisa ang sibuyas. Ihalo ang *tomato sauce*. Tubigan nang kaunti. Pakuluan. Timplahan ng asin at paminta. Hanguin kapag inaakalang sapat na ang pagiging malapot.

## KETSAP NA KAMATIS

Pasingawan o ilaga sa kaunting tubig ang mga hinog na kamatis (ang dami ay naaayon sa kagustuhan ng gagawa). Balatan at durugin o ligisin sa pamamagitan ng pagdidiin dito ng kutsara at tinidor nang paulit-ulit. Kung nais ng maanghang na salsa, isama sa pagliligis ang 2 o 3 siling labuyo. Kapag durog na, paraanin sa isang salaan upang hindi sumama ang mga buto. Timplahan ng asin ang katas ng kamatis nang naaayon sa panlasa. Ibalik sa kaserola at ilang minutong pakuluan bago hanguin. Isalin sa garapong malinis (pinakuluan). Pagkalagay sa garapon ay muling budburan ng kaunting asin ang ibabaw ng salsang kamatis. Lagyan ng mahigpit na takip. Magagamit ito makaraan ang 3 araw. Ang ketsap na ito ay tatagal nang ilang buwan.

# Iba't ibang lutuin buhat sa BIGAS

## ARROZ ALA VALENCIANA

1 pitso at 2 hita ng manok
2 guhit na baboy
1 sibuyas
2 chorizo de Bilbao
1 latang gisantes
2 siling pula (pang-salsa)
1-1/2 puswelong bigas
1/2 puswelong malagkit
1 itlog ng manok
4 na butil na bawang
2 kamatis (katamtaman ang laki)
1-1/2 kutsarang paminton
patis, asin, pamintang durog

Hiwain ang laman ng manok at baboy nang katamtaman ang laki (1-1/2 pulgada ang haba). Hiwaing pahilis at may 1 sentimetrong kapal ang *chorizo de Bilbao*. Pahabang makikitid ang gawing hiwa sa sili at hiwang panggisa naman ang gawin sa sibuyas at kamatis.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, manok, at baboy. Timplahan ng patis, ilang sandaling takpan at lagyan ng 1 puswelong tubig. Palambutin nang bahagya. Ihalo ang chorizo de *Bilbao*, siling pula, at kaunting tubig na may paminton o katas ng atsuwete. Pakuluin nang ilang sandali bago ihulog ang pinaghalong bigas at malagkit na hinugasan. Haluin at dagdagan pa ng sabaw na ang dami ay sapat na makaluto sa bigas at malagkit. Timplahan ng asin at kaunting pamintang durog at takpan. Paminsan-minsang bubuksan at hahaluin upang hindi manikit. Kapag luto na'y ihalo ang gisantes, takpan, at hayaang mainin sa kaunting baga. Ihain sa bandeha nang may pamuting hiwa-hiwang itlog na nilaga sa ibabaw.

## MORISQUETA TOSTADA — I

6 na longganisang Pilipino
2 sibuyas
4 - 5 puswelong kaning-lamig
3 butil na bawang
1 itlog ng manok
1 kutsarang sibuyas na mura (hiniwa nang maliliit)
mantika, kaunting asin

Batihin ang itlog, lagyan ng kaunting asin, at prituhin. Hanguin at hiwain nang pahabang makikitid. Alisin ang balat ng longganisa at paghiwa-hiwain nang maliliit. Durugin ang kaning-lamig.

Igisa ang bawang, sibuyas at longganisa. Lagyan ng kaunting tubig at palambutin ang longganisa. Ihulog ang kaning-lamig kapag nagmamantika na ang longganisa. Timplahan ng asin. Kapag tustado na ang kanin, ihalo ang pinaghiwa-hiwang itlog at sibuyas na mura. Masasamahan ito ng pasas at ginayat na siling pula (sariwa o sa lata).

## MORISQUETA TOSTADA — II

1 puswelong hibe
2 sibuyas
1 kutsarang sibuyas na mura (hiwang maliliit)
4 na butil na bawang
6 na puswelong kaning-lamig
1 itlog ng manok

Hiwain upang ipanggisa ang sibuyas. Igisa ang bawang (pinitpit), sibuyas, at hibe (dinikdik nang pino pagkaraang maibabad sa tubig sa loob ng 1/2 oras). Sa sandaling matusta nang bahagya ang hibe ay ihulog ang kaning-lamig (dinurog). Timplahan ng kaunting asin at haluhaluin. Hayaan sa mahinang apoy nang 10-15 minuto. Kapag tustado na ang kanin ay ihalo ang sibuyas na mura at piniritong itlog (tulad ng ginawa sa MORISQUETA TOS-

TADA—I ang paraan ng pagluluto nito).

## MORISQUETA TOSTADA — III

6 na longganisang Makaw
2 sibuyas
4 na butil na bawang
6 - 7 puswelong kaning-lamig
1 itlog ng manok
2 kutsarang sibuyas na mura (hiwang maliliit)
1-1/2 kutsarang paminton
toyo

Hiwain nang pahilis at manipis nang bahagya ang mga longganisa. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas. Batihin ang itlog at prituhin. Hiwa-hiwain nang pahaba nguni't makikitid.

Igisa ang bawang, sibuyas, at longganisa. Timplahan ng kaunting toyo at ihalo ang paminton na tinunaw sa 1 kutsarang tubig. Pakuluin nang ilang sandali bago ihulog ang kaning-lamig. Tustahin ang kanin sa mahinang apoy sa loob ng 10-15 minuto. Bago hanguin ay ihalo ang hiwa-hiwang itlog at sibuyas na mura.

## MORISQUETA TOSTADA — IV

leeg, pakpak, atay, balumbalunan at dugo ng manok
2 sibuyas
4 na butil na bawang
1 itlog ng manok
2 kutsarang sibuyas na mura (hiwang maliliit)
1-1/2 kutsarang paminton
6 - 7 puswelong kaning-lamig
toyo

Hiwa-hiwain nang maliliit ang leeg at pakpak (1-1/2 sentimetro ang laki). Ang balumbalunan ay hiwa-hiwain nang pakuwadrado (1 sentimetro) at ang atay ay pagapating hiwa. Pakuluan sa kaunting tubig na may asin ang namuong dugo ng manok at hiwain nang sinlaki ng balumbalunan. Hiwang panggisa ang gawin sa sibuyas.

Igisa ang bawang, sibuyas, at mga hiniwang balumbalunan, leeg, at pakpak ng manok. Timplahan ng kaunting toyo, pakuluin nang ilang sandali bago sabawan ng 2 kutsarang tubig. Kapag natuyo ang sabaw nang hindi pa lumalambot ang manok, dagdagan ng kaunting tubig at hayaang makuluang mabuti. Kapag malambot na'y isama ang atay at dugo, isabaw ang 1 kutsarang tubig na tinunawan ng paminton. Tatlong sandaling pakuluin bago ibuhos ang kaning-lamig. Tustahin ang kanin sa mahinang apoy sa loob ng 10-15 sandali bago ihalo ang hiwa-hiwang itlog at sibuyas na mura.

## SINANGAG-INTSIK

1/4 kilong baboy (hiniwa nang sinlalaki ng palito ng posporo)
1/4 puswelong tinadtad na hamon
3/4 na puswelong kanin
4 na itlog
1 karaniwang laking sibuyas (tinadtad)
1/2 puswelong tinadtad na parsley
1 butil na bawang (pinitpit)
asin, pamintang durog

Pagmantikain ang baboy. Ihulog ang hamon. Itabi. Igisa ang bawang, sibuyas, *parsley*. Ihulog na muli ang itinabing baboy at hamon. Pagulungin nang ilang saglit sa mantika.

Timplahan ng asin at paminta. Pagkatapos ay ihalo ang kanin. Haluing mabuti sa loob ng ilang saglit upang magkasama ang mga sangkap.

Gumawa ng guwang sa gitna ng niluluto. Ilagay sa guwang na iyon ang mga itlog na binati. Kapag buu-buo na nang bahagya ang itlog ay haluin ang niluluto upang sumamang mabuti ang itlog sa kanin. Lutuin sa loob ng 2 o 3 minuto pa.

## ILANG MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA PAGSASAING

KUNG magsaing ang iba ay ikinikiskis na mabuti ang bigas sa gilid ng palayok o pinagkikiskis iyon sa palad at hinuhugasan nang ilang ulit. Hindi tama ang ganyang pag-uunab pagka't sa ganyang paraan ay nawawala ang sustansiya ng bigas.

Kung hindi marumi at luma ang bigas ay dalawang ulit na pag-uunab lamang ang gawin. Kung maraming ulit na uunaban ang bigas ay halos masisimot ang puting linab na may kasamang sustansya.

oOo

Iba't ibang uri mayroon ang bigas. May bigas na maalsa at mayroon namang hindi. Ang bigas na maluwat nang inani o "luma na" ay maalsa. Kapag tinubigan ito nang kaunti ay nagiging maligat at kung minsan ay nangyayari pang mahilaw. Nguni't kung husto sa tubig ay umaalsa at masarap kainin. Samantala, ang "bagong" bigas ay hindi gaanong maalsa. Sinasabi ng marami na mahirap isaing ang ganitong uri ng bigas, sapagka't maparami lamang nang kaunti ang paglalagay ng tubig ay nagiging malata na. Kapag husto ang pagkakatubig sa bagong bigas ay nagiging higit na masarap at mabango ito kaysa sa lumang bigas kapag naluto na.

Sa unang pagsasaing sa isang uri ng bigas, "bantayan" iyon. Alalaong baga, huwag iiwan habang nakasalang. Hintaying kumulo. Kapag kumukulo na iyon ay saka malalaman kung husto, kulang, o labis ang naitubig doon. Madali nang tantiyahin ang itutubig sa bigas na iyon sa susunod na pagsasaing.

MAGIGING malata ang sinaing kahit na kaunti lamang ang itutubig kapag maluwat nang nahugasan at nakababad sa tubig ang bigas bago gatungan.

oOo

Tiyaking ang palayok o kalderong pagsasaingan ay sapat ang laki para sa dami ng isasaing. Isaisip ito—ang isang puswelong bigas ay karaniwang namamaga at nagiging tatlo o apat na puswelo kapag naluto na.

May mga uri ng bigas na amoy umok at hindi masarap ang lasa. Ang amoy at lasang iyon ay mapapawi ng mabangong dahon ng pandan. Kapag nakasalang na ang sinaing ay hulugan ng isang magulang na dahon ng pandan.

Makasasarap din sa sinaing ang pagsasapin ng dahon ng saging sa puwit ng palayok na pagsasaingan. Ang kainaman pa nito, makukuha nang buo ang tutong ng sinaing. Ang malutong at mainit na tutong ay masarap sabawan ng sabaw ng sinigang o ng karaniwang tubig at ulaman, pagkatapos, ng matamis na bao.

. . .

HALUIN ng tangkay ng sandok ang sinaing kapag kumukulo na upang magpantay ang pagkakaluto at maging buhaghag ang mga butil kapag luto na.

KAPAG nahilaw ang sinaing—
Kumuha ng dahon ng saging (kung

ari na rin ang malinis na papel o basahan). Basain ito at itakip sa ibabaw ng sinaing. Nguni't bago ito itakip, wisikan ng kaunting tubig ang sinaing at haluin. Hinaan ang gatong upang hindi masunog at paminsan-minsang ipipihit ang palayok upang huwag maging kabilan ang pagkakaluto ng kanin. Makaraan ang kalahating oras ay maluluto ang sinaing.

oOo

KAPAG nasunog ang sinaing, buksan nang bahagya ang takip ng palayok o kaserola at hayaang sumingaw ang amoy nito. Maglagay sa maliit na platito ng isang pirasong uling at ipatong ang platito sa ibabaw ng sinaing. Muling ilapat ang takip ng palayok. Sa ganitong paraan ay mawawala ang amoy-sunog ng sinaing, pagka't ang amoy na iyon ay "sisipsipin" ng uling.

oOo

HUWAG ugaliin ang pag-aalis ng takip ng kaserola o palayok kapag sumusubo ang sinaing. "Sumisingaw" ang sustansiya ng sinaing kapag hinayaang walang takip kapag kumukulo.

## ILANG MAHAHALAGANG PAALAALA UKOL SA PAGSASANGAG

MANTIKANG pinagprituhan ng baboy o manok ang gamitin sa pagsasangag. Masarap ding gamitin sa pagsasangag ang mantika ng adobong manok o baboy (na hahaluan ng kaunting sabaw ng adobo).

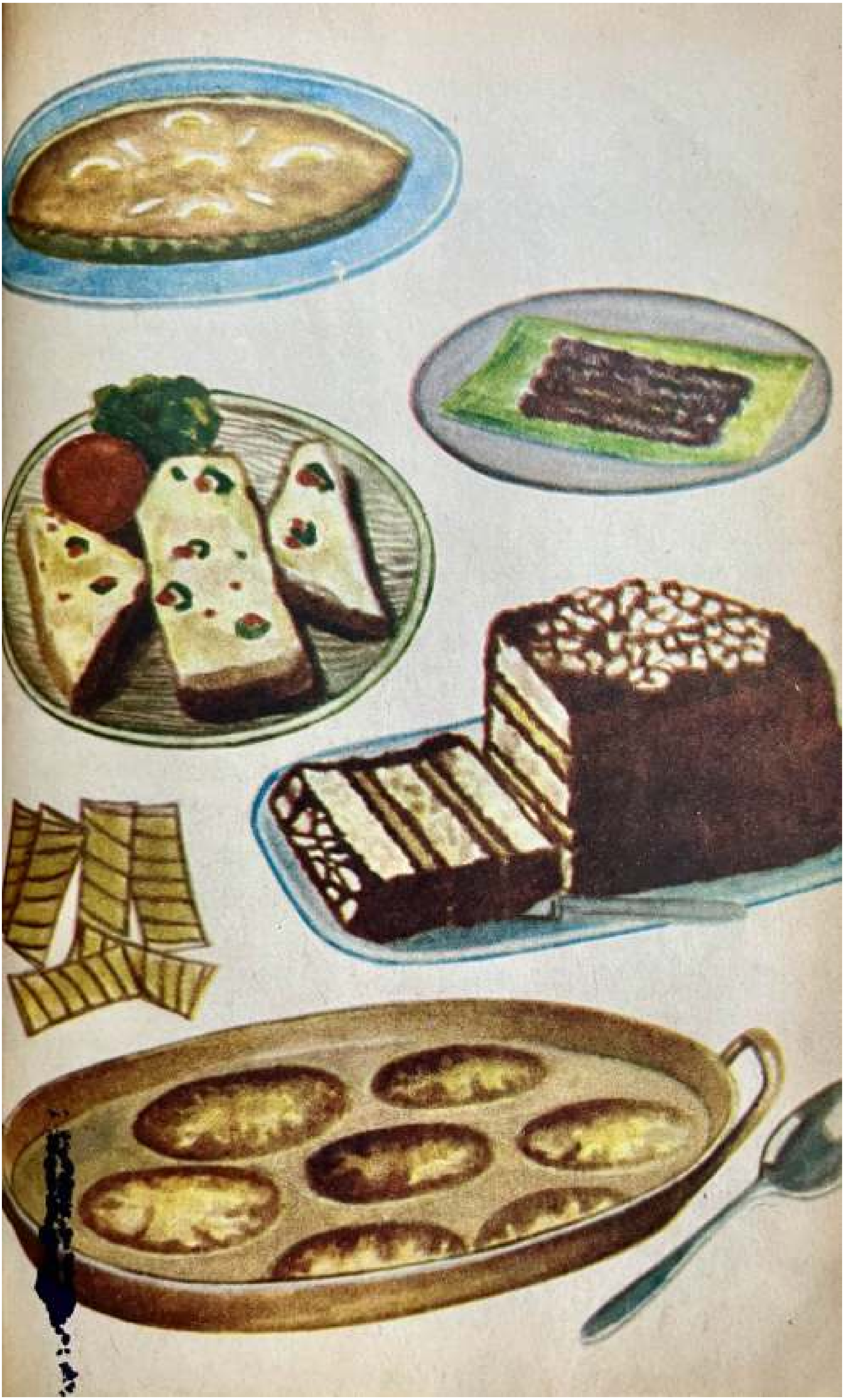
oOo

### Mga paraan ng pagsasangag ng kanin

1. Durugin ang kaning-lamig. Ang sinangag ay hindi mainam kung buu-buo ang kanin. Ilang sandaling painitin ang kawali bago lagyan ng mantika. Kapag mainit na ang mantika, ligisin dito ang 2 o 3 butil na bawang (pinitpit) hanggang sa pumula. Pagkatapos ay ihulog ang kaning-lamig. Budburan ng kaunting asin. At huwag lulubayan ng marahang paghalo. Sa bawa't paghalo ay tipiin ng siyanse ang kanin upang mawala ang pagtutubig-tubig at hindi maging malata. Katamtamang init lamang ang kailangang gatong sa pagsasangag upang maging pantay ang pagkakatusta ng kanin. Kung namumula na ang kanin at inaakalang natusta na ito nang kaunti ay saka hanguin.

2. Durugin ang kaning-lamig. Budburan ng kaunting asin. Painitin ang kawali at ihulog dito ang dinurog na kaning-lamig. Marahang halu-haluin at sa bawa't paghalo ay tipiin ng siyanse ang kanin. Kapag namumula na ang kanin at inaakalang natusta na ito nang bahagya, hawiin ang kanin sa gitna ng kawali, lagyan ng kaunting mantika rito, at kapag mainit na ang mantika'y tustahin ang 2 o 3 pinitpit na butil na bawang. Ihalo ang bawang sa sinangag na kanin. Limang minuto pang gatungan at halu-haluin bago hanguin.

**MAHALAGANG PAALAALA SA PAGLULUGAW**–huwag tigilan ng marahang paghalo hanggang sa malabog ang bigas at lumapot ang sabaw. Ang paghalo ay simulan kapag kumukulo at pumutok na ang bigas.



## BIBINGKANG MALAGKIT

- 2 gatang na malagkit
- 1-1/2 tasang asukal (pula)
- 3/4 tasang kakanggata (piniga mula sa 2 niyog)
- 3-1/2 tasang pangalawang gata
- 1 kutsaritang asin
- 1/4 kutsaritang anis (dinurog)

Pakuluin ang pangalawang gata sa isang kaserola o sa maliit na talyasi. Ihulog pagkatapos ang malagkit at asin. Bayaang kumulo hanggang sa matuyo ang gata. Kailangang hahaluin itong lagi upang hindi manikit at masunog. Hinaan ang apoy bago isama ang 2/3 tasang asukal. Ngayo'y iayos sa bibingkahan ang isang pirasong dahong-saging. Ilagay ang nilutong malagkit at ibuhos sa ibabaw nito ang kakanggata na kahalo ang nalalabi pang asukal at anis. Takpan sa ibabaw ng yerong may baga at bayaang maluto hanggang sa pumula ang ibabaw.

## BIBINGKA ROYAL

- 1 niyog
- 3 itlog ng manok
- 1 itlog na maalat
- 1 kesong puti
- 2 tasang arina
- 2 kutsaritang baking powder
- 3/4 tasang asukal
- 1/4 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang tinunaw na mantikilya

Kudkurin at gatain ang niyog. Tunawin ang asukal sa gata. Ihalo rito ang binating mga itlog.

Salain ang arina. Muling salain itong kasama ang asin at *baking powder*. Isama ito sa gatang may itlog at batihing mabuti. Sapnan ang kawaling bibingkahan ng dahon ng saging at ibuhos dito ang pinaghalong mga sangkap. Takpan ng dahon ng saging ang ibabaw bago gatungan sa ilalim at sa ibabaw.

Kapag malapit nang maluto, budburan sa ibabaw ng pinaghiwa-hiwang kesong puti at itlog na maalat. Muling takpan at gatungan hanggang sa maluto. Ihain nang may kasamang kinudkod na niyog.

## BIBINGKANG TINAPAY — I

- 5 hiwang tinapay (sliced bread)
- 1 puswelong gatas
- 1 kutsarang margarina o mantikilya
- 1/4 kutsaritang asin
- 1 itlog (binating mabuti)
- 1 kutsaritang baking powder

Hiwain nang maliliit at pakuwadrado ang mga tinapay. Iinit ang gatas na kasama ang asin at mantikilya o margarina. Ilagay sa gatas na ito ang hiwa-hiwang tinapay at haluing mabuti. Pagkatapos ay ihalo ang binating itlog at ang *baking powder*.

Pahiran ng tunaw na mantika ang kawali at pakutsa-kutsarang ihulog dito ang pinaghalong mga sangkap na animo okoy. Papulahin ang magkabilang tabi.

Ito ay maaaring ihain na may kasamang arnibal o *jam*, batay sa kagustuhan ng kakain

## BIBINGKANG TINAPAY — II

Katulad din ng mga sangkap at paraan ng pagluluto ng BIBINGKANG TINAPAY—I, maliban sa mantikilya. Sa halip na 1 kutsarang margarina o mantikilya ay 2 kutsarang *peanut butter* ang ilalahok.

## BIBINGKANG TINAPAY — III

Katulad din ng mga sangkap at paraan ng pagluluto ng BIBINGKANG TINAPAY—I; daragdagan lamang ng 4 na kutsarang ginayat na keso bago prituhin.

## BIBINGKANG TINAPAY — IV

Katulad din ng mga sangkap at paraan ng pagluluto ng BIBINGKANG TINAPAY—I, maliban sa mantikilya. Sa halip na margarina o mantikilya ay mantika ng *bacon* ang gamitin. Bago prituhin ang pinaghalong sangkap ay lagyan sa gitna ng malutong na lutong *bacon*.

## "PUDDING" NA TINAPAY

**2 puswelong lumang tinapay (pinaghiwa-hiwa nang maliliit at pakuwadrado)**
**2 puswelong gatas**
**2 itlog ng manok**
**1 puswelong asukal**
**1/2 kutsaritang vanilla**
**2 kutsarang mantikilya**

Ibabad sa 1 puswelong gatas ang tinapay at kapag lusaw na ay masahin. Batihin ang itlog, ibalo ang nalalabing gatas, asukal, *vanilla*, at tinunaw na mantikilya. Isama ang minasang tinapay. Lagyan ng kaunting arnibal ang liyanerang paglulutuan bago ibuhos dito ang pinaghalong sangkap. Ilagay ang liyanera sa kawali o malaking kalderong may tubig. Ang tubig ay kailangang kapantay lamang ng *pudding* at hindi ng liyanera. Takpan ang kawali o kaserolang kinapapalooban ng liyanera at pakuluin ang tubig hanggang sa maluto ang *pudding*.

Masasamahan ito ng isang maliit na kahong pasas o 1 puswelong dinurog na mani.

## PUTONG PUTI

**2 gatang na bigas**
**3 kutsaritang baking powder**
**1-1/2 tasang asukal (puti)**

Ibabad nang ilang oras ang bigas at gilingin. Kaunting tubig lamang ang isama sa paggiling upang maging malapot ang galapong. Ibalo sa galapong ang *baking* powder, asukal, at kaunting asin. Ibuhos sa mga hulmahan. Magagamit na hulmahan ang mababaw na tasa. Huwag pupunuin ang hulmahan pagka't aalsa ito sa sandaling maluto. Ilagay sa pasingawan. (Ang pasingawan ay isang kawa na may kaunting tubig. Sa ibabaw nito ay may bistay na siyang pagpapatungan ng mga hulmahan. Hindi ito dapat abutin ng tubig. Kailangang may takip ang kawa.) Gatungan at pasingawan ang galapong nang kalahating oras o mahigit pa hanggang sa maluto.

## PUTO BUMBONG

**4 na gatang na malagkit**
**1 gatang na bigas**
**2 kutsarang pirurutong**
**1 niyog**
**asukal, mantikilya**

Ibabad nang kalahating araw ang malagkit, bigas, at pirurutong. Gilingin, nguni't huwag daramihan ang tubig na isasama pagka't matagal patuyuin at lalabsa ito. Sa bistay na pinaibabawan ng telang katsa o koko ilagay ang galapong. Suputin ang tela at talian ang dulo. Tiyaking hindi tatapon ang galapong bago ipatong dito ang gilingan. Iwan sa ganoong ayos sa magdamag.

Kinaumagahan, maghanda ng bilao at ipatong dito ang bistay-darak bago ligisin sa ibabaw ng bistay ang pinatuyong galapong hanggang sa maging pino. Magpakulo ng tubig sa pasingawan. Huwag pupunuin ng tubig ang pasingawan upang hindi tumapon ang tubig kapag kumukulo na. Bago lagyan ng galapong ang bumbong ay pahiran ang bibig nito ng mantikilya upang huwag manikit at madaling itaktak ang luto nang puto bumbong. Huwag pupunuin ng galapong ang bumbong. Hintaying kumulo ang tubig bago ilagay ang bumbong na may galapong sa butas ng pasingawan. Uusok ang bumbong kapag luto na ang galapong. Subali't bago itaktak ito ay saglit na itapat ang bibig ng bumbong sa butas ng pasingawan upang maluto ang ibabaw ng galapong. Pahiran sa ibabaw ng mantikilya ang luto nang puto-bumbong kapag magkakahanay na sa dahon ng saging.

Magkudkod ng niyog. Haluan ng asukal ang kinudkod na niyog. Lagyan ng kinudkod na niyog na may asukal ang puto bumbong kapag ihahain na.

## PUTO MAYA

- 3 gatang na malagkit
- 5 tasang gata
- 1 tasang asukal
- 1 kutsarang asin
- niyog

Isaing ang malagkit, at gata ang gawing pinakatubig nito. Kapag luto na ang malagkit ay hulmahin sa puswelo. Isalin sa pinggan at budburan ng kinudkod na niyog at asukal habang mainit.

## TAMALES

- 3 gatang na bigas
- 2 niyog
- 1 puswelong asukal na pula
- 1 itlog ng manok (luto)
- 1 pitso ng manok (nilaga)
- 1/2 puswelong baboy (nilaga)
- 1 puswelong binusang mani (dinikdik)
- atsuwete, paminta, asin
- dahon ng saging

Ibusa ang bigas hanggang sa pumula at saka gilingin. Pakuluin ang gata na may timplang asin, asukal, at paminta. Pagkulo'y ihulog ang giniling na bigas at haluhaluin. Kapag malapot na ay ihalo ang mani. Makaraan ang 5 sandali ay hanguin at itabi ang kalahati. Papulahin ang nalalabi sa kawali sa pamamagitan ng katas ng atsuwete at gatungan nang ilan pang sandali bago hanguin. Sa 4 na magkakasaping dahon ng saging ay maglagay ng 3 o 4 na kutsarang may papulang sangkap at gayon ding dami ng walang papula ang ipaibabaw rito. Tipiin nang bahagya at iayos sa ibabaw ang ilang pirasong baboy, laman ng manok, at itlog (pawang pinaghiwa-hiwa). Balutin at taliang mabuti upang kung pakuluan man ay di pasukin ng tubig. Pakuluan nang kalahating oras o hanggang sa maluto.

## GINATANG BILU-BILO

- 3 gatang na malagkit
- 2 niyog (6 tasang gata)
- 1 tasang langka
- 1/2 kutsaritang anis
- 1 magulang na dahon ng pandan
- asukal

Ibabad nang may tatlong oras ang malagkit sa kaunting tubig at saka gilingin. Ilagay sa katsa ang giniling na malagkit, tungkusin, at patuluin. Pagkatapos ay pagbilugbilugin sa nais na laki. Magkudkod ng niyog at 3 ulit na gatain hanggang sa makakuha ng 6 na tasang gata. Ang pang-unang gata (kakanggata) ay itabi. Himayin ang langka. Pakuluin ang gata (pangalawa at pangatlong gata) at ihulog ang bilu-bilo. Isunod ang langka, anis, at dahon ng pandan. Timplahan ng asukal ayon sa panlasa. Pakuluin hanggang sa maluto ang bilu-bilo. Bago hanguin ay ibuhos ang kakanggata at minsang pakuluin.

## GINATANG HALU-HALO

- 1 kilong kamote
- 1 kilong gabi
- 5 saging na saba
- 3/4 puswelong langka
- 1 puswelong malagkit
- 3 niyog (kinudkod)
- 1 dahon ng pandan
- 1/2 kilong asukal

Gumawa ng bilu-bilo buhat sa malagkit (tulad ng ginawa sa GINATANG BILU-BILO). Hiwain nang pakuwadrado (katamtaman ang laki) ang mga kamote't gabi. Pahilis ang gawing hiwa sa saging. Himayin ang langka. Gatain ang niyog. Ibukod ang unang gata. Dalawang beses pang pigain ang niyog at sa bawa't pagpiga ay samahan ng 2 basong tubig. Isalang ang gata at huwag lulubayan ng paghalo hanggang hindi kumukulo. Unang ihulog ang gabi at bilu-bilo kapag kumukulo na ang gata. Isunod ang kamote, saging, langka, at dahon ng pandan. Kapag malapit nang maluto ang mga sangkap, timplahan ng asukal. Ihalo ang kakanggata (unang gata) kapag hahanguin na lamang sa kalan ang ginatan.

## GINATANG MAIS

- 1-1/2 puswelong malagkit
- 4 na mais na mura
- 2 niyog (kinudkod)
- asukal

Gadgarin ang mais sa pamamagitan ng kutsilyo o gadgaran ng papaya. Pigain ang niyog at itabi ang kakanggata. Dalawang beses na tubigan ang niyog (2 basong tubig ang isama sa bawa't pagpiga) at pigain. Pakuluin nang magkahalo ang pangalawa't pangatlong gata. Ihulog sa kumukulong gata ang mais. Makaraan ang ilang sandaling pagkulo, isama ang malagkit (hugas na). Kapag malapit nang maluto ang malagkit, timplahan ng asukal nang naaayon sa panlasa. Ihalo ang kakanggata kapag hahanguin na o kaya'y kapag isinalin na sa tasa.

## GINATANG MUNGGO

- 1-1/2 puswelong malagkit
- 1/2 puswelong munggo
- 2 niyog (kinudkod)
- asukal

Busahin sa kawali ang munggo hanggang sa pumula. Ilagay sa bilao at pagulungan ng halo ng almires o *rolling pin* upang mabiyak sa gitna ang munggo at mahiwalay ang balok. Itahip sa bilao upang maalis ang balok. Gatain ang niyog at itabi ang kakanggata. Haluan ng 3 basong tubig ang niyog at makalawang beses pang pigain. Isalang ang gata at pagkulo'y ihulog ang munggo. Kapag inaakalang malapit nang maluto ang munggo ay ihalo ang malagkit na hugas na. Timplahan ng asukal nang naaayon sa panlasa kapag luto na ang malagkit. Ihalo ang kakanggata kapag hahanguin na.

## ALPAHOL

- 1 kilong kamote
- 1 kilong gabi
- 2 niyog (kinudkod)
- 1/2 puswelong sagong maliliit
- 1 dahon ng pandan
- asukal

Ibukod ang kakanggata. Samahan ng 2 basong tubig ang niyog, gatain; muling samahan ng 2 basong tubig at gatain. Isalang ang pangalawa't pangatlong gata. Kapag kumukulo na'y ihulog ang gabi (pinaghiwa-hiwa nang palapad at may kapal na isang sentimetro) Makaraan ang 2 minuto, isama ang kamote na ang hiwa ay tulad din ng gabi. Isabay sa kamote ang sago at timplahan ng asukal. Isama ang kakanggata kapag hahanguin na o kaya'y kung nasa tasa na at ihahain na lamang.

## INANGIT

1/2 salop na malagkit
3 niyog
2 dahon ng pandan
asukal
dahon ng saging

Kudkurin ang niyog at gatain. Tantiyahing ang dami ng pipigaing gata ay hustong makaluluto sa malagkit nang parang sinaing. Ilagay ang gata sa talyasi.

Hugasan ang malagkit at ibuhos sa gatang nasa talyasi. Timplahan ng kaunting asin at ihulog ang pandan. Gatungan at habang pinakukulo ay huwag lulubayan ng paghalo upang hindi manikit at masunog. Kapag tuyo na ang sabaw, takpan ang ibabaw ng dahon ng saging. Takpan ang talyasi at hinaan ang gatong. Hayaang may takip hanggang mainin ang malagkit.

Maihahain ito nang may kasamang matamis na garbansos o makapuno, o karaniwang asukal lamang. Tsa o tsokolateng mainit ang isabay na ihain.

## GOTO

1 kilong gilagid ng baka
2 gatang na bigas
1 sibuyas
1 ulong bawang
1/4 puswelong sibuyas na mura (hiwang maliliit)
patis, asin

Pakuluan ang gilagid ng baka sa loob ng 1/2 oras. Hanguin at kayurin ng kutsilyo upang maalis ang tila bala-balahibo. Hugasan. Hiwain nang 2 pulgadang pakuwadrado. Muling pakuluan hanggang sa lumambot.

Igisa ang 2 butil na pinitpit na bawang at sibuyas na hiniwa nang pino. Ihulog ang pinalambot na gilagid at timplahan ng patis. Sandaling takpan at pakuluin bago isama ang sabaw na pinagpalambutan ng gilagid. Isama ang hinugasan nang bigas.

Magpapula ng 1 ulong pinitpit na bawang sa mantika. Ihulog ito sa goto kapag luto na ang bigas at malapit nang hanguin.

Sa paghahain, budburan ng sibuyas na mura (hiniwa nang maliliit) ang goto. Ito ay maaaring ulaman ng piniritong tokwa na may toyo at kalamansi.

## OKOY — I
(toge)

1/2 kilong toge
1 puswelong cornstarch o arina
1 puswelong hipong maliliit
1 itlog
1 puswelong tokwa (hiniwa nang pahaba at manipis)
1 kutsarang betsin
atsuwete

Tunawin ang *cornstarch* o arina sa kaunting tubig na may atsuwete at batihing kasama ng itlog. Timplahan ng kaunting asin. Banlian ang toge.

Ilatag sa platito ang kaunting toge, ipaibabaw rito ang 1 o 2 hipong binanlian at 2 pirasong tokwa. Buhusan ng 3 kutsarang tinunaw na *cornstarch* o arina.

Mag-init ng mantika sa kawali. Ang dami ng mantika ay kailangang sapat upang lumutang ang okoy at maluto pati ang loob.

Ihain ang okoy nang mainit pa at may kasamang sawsawang suka, asin, pinitpit na bawang at paminta.

### OKOY — II
(papaya)

Tulad din ng OKOY—I ang mga sahog maliban sa toge. Dalawang puswelong ginadgad na papayang manibalang ang isama sa halip na toge. Lamasin nang bahagya ang ginadgad na papaya nang may kasamang kaunting asin, banlawan at pigain bago isahog.

Lutuin sa paraang ginawa sa pagluluto ng OKOY—I.

### OKOY — III
(kalabasa)

Tulad din ng OKOY—I ang mga sahog maliban sa toge. Dalawang puswelong kalabasa (hiniwa nang pahaba at makitid o ginadgad) ang isama sa halip na toge. Tulad din ng ginawa sa OKOY—I ang paraan ng pagluluto.

### OKOY — IV
(mais)

**5-6 na mais-lagkitan (mura)**
**2 pirasong tokwa**
**1/2 puswelong hipon (katamtaman ang laki)**
**1 puswelong hipon o alimasag na maliliit**
**1 itlog ng pato**
**1 puswelong arina o galapong na bigas**
**mantika, asin**

Gadgarin ang mais. Hiwain nang manipis at pahaba ang tokwa. Dikdikin ang alimasag o hipong maliliit at katasin sa 1 puswelong tubig. Batihin ang itlog at tunawin dito ang arina o kaya'y ihalo sa galapong. Ihalo rin ang katas ng hipon. Timplahan ng asin. Iayos sa malanday na platito ang isang kutsarang mais, ipaibabaw ang 4 na pirasong tokwa at 3 hipon. Lagyan ng 2 kutsarang timpladong galapong. Pakuluin ang mantika sa kawali bago ibuhos ang nasa platito. Ang sawsawan para rito ay suka, toyo, bawang, at paminta.

### SUMAN SA LIHIYA

**4 na puswelong malagkit**
**2-1/2 kutsarang lihiya (maaari ring gamitin ang sinalang tubig na pinagbabaran ng abo)**
**dahon ng saging**

Ibabad ang malagkit sa tubig hanggang sa mamaga. Hugasan at patuluin. Buhusan ng lihiya at haluing mabuti.

Magsalab ng dahon ng saging. Pagputul-putulin ito nang may 8 pulgadang luwang at 10 pulgadang haba.

Pagsapinin ang 2 putol ng dahon ng saging. Lagyan ito ng 4 na kutsarang malagkit at balutin. Pagtaliin ang 2 binalot na malagkit. Iayos sa isang malaking lutuan. Buhusan ng tubig (dapat na maging lubog sa tubig ang tali-taling suman). Pakuluan sa loob ng 2 oras o hanggang sa maluto ang malagkit.

Ihain ang suman sa lihiya nang may kasamang kinudkod na niyog at asukal.

### SUMAN SA IBOS

**4 na gatang na malagkit**
**3 puswelong kakanggata (mula sa 3 niyog)**

**2 kutsarang asin**
**dahon ng buli**

Hugasan ang malagkit at ibabad hanggang sa mamaga. Ihalo ang 2 puswelong kakanggata at timplahan ng asin. Ipaglalagay sa binalisunsong na dahon ng buli. Huwag pakapupunuin sapagka't tiyak na mamamaga pa ang malagkit kapag naluto. Ilagay ang mga suman sa kaserola at lagyan ng tubig (lubog ang mga suman). Pakuluan nang 2 oras.

Ihain nang may kasamang manggang hinog o asukal.

## SUMAN NA KAMOTENG-KAHOY

**2 puswelong kamoteng-kahoy (ginayat)**
**1 puswelong kinudkod na niyog**
**1-1/2 puswelong asukal**
**dahon ng saging**

Paghalu-haluin ang mga sangkap at ibalot sa mga dahon ng saging (tulad ng ginawa sa suman sa lihiya). Pakuluan hanggang sa maluto ang kamoteng-kahoy.

## PALITAW

**3 litrong malagkit**
**1/2 puswelong asukal na pula**
**1/4 puswelong linga**
**1 niyog (kinudkod)**
**2 dahon ng pandan**

Magdamag na ibabad sa tubig ang malagkit. Gilingin kinabukasan. Sa paggiling, kaunting tubig lamang ang ihalo nang hindi lumabnaw. Ilagay sa kapirasong tela (katsa) at balutin. Ilagay sa bistay at daganan upang maalis ang tubig.

Magpakulo ng tubig sa kaserola at ilagay rito ang mga dahon ng pandan. Maglagay ng kaunting galapong sa kamay at palaparin ito't hubugin sa palad nang korteng dila. Ihulog sa tubig na kumukulo. Sa simula'y lulubog ang galapong. Kapag luto na'y lilitaw ito sa tubig. Hanguin, patuluin ang tubig. Pagulungin sa niyog na kinudkod.

Ibusa ang linga. Palamigin bago ihalo sa asukal na pula. Ibudbod ang asukal na ito sa palitaw kapag kakainin na.

## BUTSI

Balutan:

**6 na puswelong malagkit**
**1 puswelong asukal**
**1/2 puswelong tubig**

Ibabad ang malagkit sa loob ng magdamag. Gilingin nang may nakasahod na malinis na katsa. Pagkatapos ng paggiling ay tungkusin ang katsa. Ibitin upang tumulo at matuyo ang galapong.

Kapag tuyo na ang galapong, samahan ito ng asukal na tinunaw sa 1/2 puswelong tubig. Hubugin sa kaanyuan ng mga bola. Pipiin sa mga palad ang binilog na masa upang maging sapad at numipis nang 1 sentimetrong kapal.

Palaman:

**1 gatang na munggo**
**2 puswelong asukal**
**1/2 puswelong tubig**

Ilaga ang munggo hanggang sa maluto at matuyo ang sabaw. Durugin. Tunawin ang asukal sa 1/2 puswelong tubig. Ihalo sa dinurog na munggo at lutuin hanggang sa matuyo. Kapag luto at tuyo na, hulmahin sa kaanyuan ng bolang may 1-1/2 pulgada ang kabilugan.

Ilagay sa ibabaw ng ginawang balutan ang binolang munggo. Kulungin ang munggo sa loob ng balutan. Lutuin sa kumukulong ma raming mantika (dapat na lubog ang butsi sa mantika) hanggang pumula.

Sa halip na munggo ay maaari ring gamitin ang minasang kamote, ubi, patatas, o saging na saba.

## BITSU-BITSO

2 puswelong arina
2 itlog ng manok
3 kutsaritang baking powder
1/3 puswelong gatas
6 na kutsarang asukal
1/4 puswelong tunaw na mantika
1/2 kutsaritang asin

Paghaluin ang arina, asukal, *baking powder*, salain at ilagay sa isang malaking tason. Batihin ang itlog, ihalo rito ang gatas at ang tunaw na mantika at batihing muli. Ibuhos sa sinalang sangkap at haluin. Masahin at ilagay sa malapad na sangkalan (binudburan ng arina). Pagulungan ng *rolling pin* o boteng may bilog at makapal na katawan upang lumatag. Ang kapal ng masa ay dapat na 1/2 pulgada. Paghiwa-hiwain nang pahaba ang nakalatag na masa. Pagdikitin ang 2 mahabang putol at diinan ang magkabilang tagiliran ng 2 makikitid na patpat. Lutuin sa maraming kumukulong mantika (dapat na maging lubog sa mantika ang bitso). Hanguin kapag umalsa at naging mamula-mula. Patuluin ang mantika at pagulungin sa asukal.

## MAHA BLANKA

8 pusong mais na mura
7 puswelong gata (mula sa 3 niyog)
2 puswelong galapong na bigas
3 puswelong asukal
8 kutsarang langis ng niyog (bago)

Salapsapin o gadgarin nang pino at paulit-ulit ang mais. Paraanin sa isang magaspang na katsa. Ihalo sa pininong mais ang asukal, galapong, gata at lutuin sa katamtamang apoy nang hindi nilulubayan ng paghalo. Ipatak nang unti-unti ang langis ng niyog upang hindi manikit ang niluluto. Hanguin kapag malapot na at ibuhos sa lalagyang pinahiran ng kaunting tunaw na mantika. Hayaang lumamig upang tumigas. Sa paghahain, budburan sa ibabaw ng latik at binusang kinudkod na niyog.

## KALAMAY NA PINIPIG

2 litrong pinipig
2 niyog
1 puswelong asukal

Kudkurin at pigain ang niyog upang makakuha ng 3 puswelong gata. Ibabad nang ilang sandali ang pinipig sa 1-1/2 puswelong gata. Pakuluin sa kawali ang nalalabing gata nang kasama na ang asukal. Huwag lulubayan ang paghalo. Pagkulo'y ihulog ang ibinabad na pinipig. Hinaan ang apoy. Huwag ding lulubayan ng paghalo hanggang sa lumapot at magmantika nang bahagya ang kalamay. Isalin sa bandeha. Budburan sa ibabaw ng tinustang niyog (sapal ng ginatang niyog).

## ESPASOL

3 puswelong malagkit (maaaring haluan ng pinipig)
1 puswelong asukal
2 puswelong gata
1/2 kutsaritang balat ng dayap o vanilla
kaunting asin

Ibusa ang malagkit o pinipig hanggang maging mamula-mula. Gilingin (kung walang gilingan ay dikdikin). Itabi ang kaunti para sa palabok.

Pagsamahin ang asukal, gata, *vanilla* o balat ng dayap, at asin. Pakuluan. Ihalo ang arinang buhat sa malagkit o pinipig. Lutuin hanggang lumapot nang hindi nilulubayan ng paghalo. Hanguin.

Budburan ang isang malapad na sangkalan ng pinulbos na malagkit o pinipig. Ilagay rito ang niluto. Paraanan ng *rolling pin* o boteng may bilog at matibay na katawan upang lumatag sa sangkalan. Hiwain nang pakuwadrado o sa ano mang hugis na nais. Pagulungin sa pinulbos na malagkit.

### MARUYANG BUKO
**(buko patties)**

**2 puswelong buko (ginadgad nang magaspang)**
**2 puswelong minasang saging na saba**
**1 puswelong kundol (hiwang pahaba)**
**2 puswelong gata ng niyog o gatas-ebaporada**
**2 itlog**
**2 puswelong tustadong tinapay (hiwang kuwadradong maliliit)**
**1/2 puswelong asukal**
**2 kutsarang mantikilya (tunaw)**
**1/2 kutsaritang asin**

Ibabad ang tinapay sa gata o gatas, masahin at ihalo ang lahat ng sangkap. Lutuin sa kawaling pinahiran ng kaunting mantikilya, nang animo nagluluto ng maliliit na "hot cake". (Maaaring lutuin din sa bibingkahan nang may gatong na baga sa ibabaw at sa ilalim.)

### GINAMIS

**1 buko (magulang nang bahagya)**
**1½ puswelong bigas**
**asukal**

Kayurin ang buko. Isangag ang bigas at gilingin. Ihalo sa buko ang pinulbos na bigas at timplahan ng asukal nang naaayon sa panlasa. Ilatag sa bandeha.

### "POPCORN" NA TUTONG O KANING-LAMIG

**kaning-lamig o tutong**
**asukal**
**mantika**

Paghiwa-hiwalayin ang mga butil ng kaning-lamig o tutong. Ibilad sa araw sa loob ng 1-2 araw o hanggang sa maging tuyung-tuyo.

Mag-init sa kawali ng kaunting mantika. Maghulog dito ng 1 kutsara ng ibinilad na kaning-lamig o tutong. Huwag hahaluin. Kunin sa pamamagitan ng sandok ang "pumuputok" na butil sa gilid. Kapag "pumutok" nang lahat ang mga butil, muling maghulog ng 1 pang kutsarang tutong o kaning-lamig. Ipagpatuloy ang ganito hanggang sa malutong lahat ang kaning-lamig o tutong. Haluan ng asukal bago ihain.

### TURONG SAGING

Balatan ang saging na saba, hatiin nang pahaba sa gitna at pagulungin sa asukal. Pagkatapos, isa-isang balutin sa balat ng lumpiya at prituhin sa kumukulong mantika hanggang sa pumula. Kailangang lubog na lubog ito sa mantika. Hanguin, patuluin ang mantika.

### MARUYANG SAGING

**1 puswelong arina**
**6 na saging na saba**
**1-1/2 tasang tubig**
**3 kutsarang asukal**
**2 kutsarang atsuwete**
**1 kutsaritang asin**

Papulahin ang 1-1/2 puswelong tubig sa pamamagitan ng atsuwete. Unti-unting ibuhos ang tubig na pinapulahan ng atsuwete sa arinang may timplang asin. Haluing mabuti habang hinubuhusan ng tubig.

Ilatag sa platito ang tatlong hiwang saging at buhusan sa ibabaw ng 3 kutsarang tinunaw na arina. Prituhin ito sa kumukulong mantika. Kailangang lumulutang ito sa mantika upang malutong mabuti. Mahina lamang ang apoy. Baligtarin kapag inaakalang mapula na ang ilalim. Ihain nang mainit pa at budburan sa ibabaw ng asukal.

## NILUPAK NA SAGING

**20 saging na saba (bago lamang nahihinog)**
**1 niyog na mura (kinudkod)**
**1 kilong asukal**

Bayuhin o gilingin ang nilagang saging. Ihalo ang niyog at asukal. Muling bayuhin hanggang sa maging parang kalamay. Ilatag sa bandehang pinahiran ng mantikilya.

## BUNWELOS NA SAGING

**5 saging na saba**
**1 itlog ng manok**
**1/2 puswelong arina o galapong**
**3 kutsarang asukal**

Batihin ang itlog at isama ang arina. Ihalo ang asukal. Ligisin ang saging at isama sa mga pinaghalong sangkap. Prituhin nang pa-isa-isang kutsara sa kumukulong mantika hanggang sa pumula. Hanguin at patuluin ang mantika. Pagulungin sa asukal.

## MERINGGENG SAGING

**1/4 puswelong dinurog na hinog na saging na saba**
**1 puti ng itlog**
**katas ng 1 o 2 dayap**
**3/4 puswelong asukal (repinado)**

Batihin ang puti ng itlog hanggang maging mabulang-mabula. Unti-unting ihalo ang asukal at ang katas ng dayap habang binabati.

Ilagay sa pinaghalo at binating sangkap ang durog na saging hanggang mabalutang ganap ng sangkap ang saging.

Isa-isang itumpok ang meringgeng ito sa isang hurnuhang pinahiran ng mantika. Lutuin sa oven (may init na 275°F.) sa loob ng 30 minuto.

## BUNWELOS

**4 na itlog ng manok**
**1 puswelong arina**
**1 puswelong tubig**
**1/2 puswelong** cooking oil **o mantika**
**4 na kutsarang asukal**

Tunawin ang arina sa tubig at isalang sa apoy nang kasama na ang *cooking oil* o mantika at asukal. Kapag malapot na'y hanguin at palamigin.

Isa-isang ilahok ang mga itlog at habang inihahalo ay batihing mabuti. Magpakulo ng mantika sa kawali at pa-isa-isang kutsarang ihulog dito ang pinaghalong sangkap. Papulahin. Hanguin at patuluin ang mantika. Pagkatapos, pagulungin sa asukal.

## PINIRITONG KAMOTE

Hiwain nang maninipis ang kamote at ibilad nang ilang sandali sa araw. Matapos maprito at mapatulo ang mantika ay ihulog sa arnibal. Minsan pang patuluin. Maaaring imbakin ito nang ilang araw.

## PINIRITONG SAGING

Hindi dapat na maging hinog na hinog ang saging. Tulad din ng kamote, maninipis ang gawing hiwa rito bago ibilad sa araw. Iprito bago isahok sa arnibal.

### EMPANADA

1 pitso ng manok
1/2 puswelong sausage sa lata (hiwang maliliit)
1/4 kilong giniling na baboy
1 maliit na kahong pasas
1 itlog ng manok
1 sibuyas (katamtaman ang laki)
1 kamatis
2 butil na bawang
patis, pamintang durog

Palambutin sa kaunting tubig ang manok. Himayin at hiwaing maliit ang laman nito. Maliliit din ang gawing hiwa sa sibuyas at kamatis. Igisa sa mainit na mantika ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isunod ang giniling na baboy. Sabawan ng kaunting tubig na pinaglagaan ng manok. Takpan at pakuluin hanggang inaakalang malambot na ang baboy. Ihulog ang sausage at manok. Timplahan ng patis at paminta. Ihalo rin ang pasas Makaraan ang 5 minutong pagkulo, hanguin at palamigin. Itabi.

Ilaga ang itlog ng manok at paghiwa-hiwain nang pabilog. Isa o dalawang hiwa ng itlog ang isasama sa ginisang sangkap sa paglalagay nito sa loob ng *empanada crust*.

Habang pinalalamig ang iginisang sangkap, gumawa ng *empanada crust* (pinakabalutang tinapay ng empanada). Dalawang klase ang magagawang *empanada crust*:

### EMPANADA CRUST — I

1-1/2 puswelong arina (all purpose flour)
2 itlog ng manok
2 kutsaritang baking powder
1/2 puswelong gatas-ebaporada
1 kutsarang suka
1 kutsaritang asin
1/2 puswelong mantikilya

Pagsama-samahin ang arina, *baking powder*, at asin at salain sa malaking tasa. Ihulog ang mantikilya, paghiwa-hiwain nang maliliit at ihalo hanggang sa mag-anyong butil-butil na mais ito sa arina. Ihalo ang gatas na tinimplahan ng suka at itlog na binati. Isalin sa malapad na sangkalan (nilagyan ng arina) at masahin dito. Palaparin sa pamamagitan ng pagpapagulong dito ng bilog na mahabang kahoy o *rolling pin* hanggang sa maging 1/2 sentimetro na lamang ang kapal. Pagparti-partihin nang ang bawa't isa ay may sukat na 3 pulgadang pakuwadrado. Ipalaman sa bawa't kuwadrado ang 1 kutsarang sangkap.

### EMPANADA CRUST — II

4 na puswelong arina
3/4 puswelong tubig
1 kutsaritang asin
1/3 puswelong asukal
2 itlog (pula)

Paghaluing mabuti ang lahat ng sangkap hanggang sa mawala ang pagbubutil-butil at ito'y kumunat. Budburan ng kaunting arina ang isang malapad na sangkalan at ilatag dito ang pinaghalong sangkap. Tipiin ng *rolling pin* o kawayan at palaparin nang may 1/2 sentimetrong kapal. Pagparti-partihin nang ang bawa't isa ay may sukat na 3 pulgadang pakuwadrado. Ipalaman sa bawa't kuwadrado ang 1 kutsarang sangkap.

Kapag nasa ibabaw na ng masa ang iginisang sangkap, tiklupin ang masa at diinan ng daliri o tinidor ang mga gilid upang makulong sa loob ang mga sangkap at hindi sumabog.

Magpakulo ng maraming mantika sa isang malalim na kawali o kaserola at dito papulahin ang empanada. Hanguin at hayaang tumulo ang mantika bago balutin sa *cut-rite* o papel na *cellophane.*

## "HOT CAKE"

1-1/2 puswelong arina
2-1/2 kutsaritang baking powder
3 kutsarang asukal
1 itlog
3/4 puswelong gatas
3/4 kutsaritang durog na asin
3 kutsarang shortening (tunaw na mantikilya o langis na pamprito)

Salain ang arina at tumakal ng 1-1/2 puswelo. Ihalo ang *baking powder,* asukal, at asin at salaing muli. Batihin ang itlog, ihalo ang gatas at *shortening,* saka ibuhos ito sa arina. Huwag babatihin. Haluin lamang ng malaking kutsara hanggang sa matunaw ang arina at magpantay ang lapot.

Painitin ang kawali at pahiran ng kaunting mantika. Pag-init ay magbuhos dito ng isang sandok na pinaghalong sangkap. Kapag bumubula na ang ibabaw ay bilingin ang *hot cake* upang ang kabila naman nito ang maluto. Ihain nang mainit pa at may pahid na mantikilya sa ibabaw. *Karo syrup* o pangkaraniwang arnibal ang ibuhos sa ibabaw.

## "WAFFLES"

1-1/3 puswelong arina
2 kutsaritang baking powder
1/2 kutsaritang asin
1 kutsarang asukal
1 itlog
1 puswelong gatas (ebaporada)
4 na kutsarang tinunaw na mantika o salad oil

Salain muna ang arina bago tumakal ng 1-1/3 puswelo. Ihalo ang *baking powder,* asin, at asukal at salaing muli.

Batihin ang pula ng itlog, isama ang gatas at tinunaw na mantika o *salad oil.* Ibuhos ito sa sinalang arina at haluin hanggang maging mamasa-masa ang arina. Ibuhos dito ang puti ng itlog na binati rin. Ilagay ang pinaghalong sangkap na ito sa isang hurno at lutuin sa isang oven na may katamtamang init, sa loob ng 4 o 5 minuto.

Ihain nang mainit nang pinahiran sa ibabaw ng mantikilya at binuhusan ng *Karo syrup* o karaniwang arnibal.

## "DOUGHNUT"

4-1/2 puswelong arina
4-1/2 kutsaritang baking powder
1 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang nutmeg
1/2 kutsaritang cinnamon (kanela)
2 kutsarang mantika
1 puswelong asukal
2 itlog o 4 na pula ng itlog
1 puswelong gatas-ebaporada

Salain ang arina bago tumakal ng kailangang dami. Ihalo sa sinalang arina ang *baking powder,* asin, nutmeg, at *cinnamon;* salaing muli.

Batihin sa pamamagitan ng *egg beater* ang mantika; ihalo nang unti-unti ang asukal at ipagpatuloy ang pagbati hanggang sa maging mabula. Isama nang paisa-isa ang mga itlog—ihalo ang 1 itlog, batihin; ihalo ang 1 pang itlog, batihin.

Isama sa binating ito ang gatas at sinangkapang arina. Haluin hanggang sa magkalangkap na mabuli ang mga sangkap. Palamigin sa loob ng 1/2 oras.

Ilatag sa isang sangkalang binudburan ng arina at palaparin sa pamamagitan ng pagpapagulong ng *rolling* pin nang may 1/4 pulgadang kapal. Hulmahin sa pamamagitan ng *"doughnut cutter"* (maaari ring gamiting pamutol ang 1 lata ng *margarine* at isang latang maliit nang kaunti sa nauna ang butas; ipaloob sa malaki ang maliit na lata bago idiin sa inilatag na masa). Hayaang walang takip ang mga pinutol na masa sa loob ng 20-30 minuto.

Magpakulo ng maraming mantika at ihulog dito ang ilang *doughnut* (kailangang lubog ang *doughnut* sa mantika). Lutuin sa loob ng 3-5 minuto o hanggang maging mamula-mula ang *doughnut*. Hanguin at patuluin. Budburan ng asukal.

### MAMON — I (pangkaraniwang mamon)

- **2 puswelong arina**
- **3 kutsaritang baking powder**
- **2 kutsaritang asukal**
- **1 itlog**
- **1 puswelong gatas**
- **1/4 kutsaritang pinulbos na asin**
- **4 na kutsarang tinunaw na mantikilya o mantika**

Salain ang arina at takalin. Ihalo ang asukal, *baking powder*, asin, at muling salain. Batihin nang bahagya ang itlog, isama ang gatas at mantikilya (malamig nang bahagya). Ihulog ang arina at marahang haluin lamang ng kutsaron (huwag babatihin) hanggang sa mabasa ng gatas ang arina. Karaka'y ibuhos sa hulmahan (*muffin pans*). Huwag pakakapunuin ang hulmahan. Isalang sa pugon (mainit na) nang 20 hanggang 25 minuto at ang init ay 400°F. Makakagagawa ng 12 hanggang 15 mamon na may karaniwang laki.

### MAMON — II (Niluto sa paraang ginagawa sa pagluluto ng cake)

Ang mga sangkap ay tulad din ng sa MAMON—I.

Huwag tutunawin ang mantikilya o mantika. Batihin ito hanggang sa maging parang *cream* o pomada at unti-unting ihalo ang asukal habang patuloy na binabati. Isunod na ihalo ang di-binating itlog at muling batihin. Isama ang gatas at haluin ng kutsaron. Ihalo ang arina (kasama na ang *baking powder* at asin). Ang paghalo sa arina at pagsasalang sa hurno ay tulad din ng paraang ginamit sa MAMON—I.

### "TAKE-IT-EASY CAKE"

- **2 puswelong arina (cake flour)**
- **2-1/2 kutsaritang baking powder (double-action)**
- **2 itlog**
- **3/4 puswelong gatas**
- **1 kutsaritang pinong asin**
- **1-1/4 puswelong asukal**
- **1/2 puswelong vegetable shortening o tunaw na mantikilya**
- **1 kutsaritang vanilla**

Salain ang arina bago tumakal ng kailangang dami. Ihalo ang *baking powder*, asin, asukal, at muling salain. Ihalo ang *vanilla* sa gatas at *shortening* bago ibuhos sa arina. Batihin sa loob ng 2 minuto. Idagdag ang itlog at muling batihin sa loob ng 2 minuto. Ibuhos sa hulmahan at isalang sa mainit na pugon nang ang init ay 375°F sa loob ng 25 minuto.

Pagkaluto'y hanguin sa pugon at idaan ang dulo ng kutsilyo sa gilid ng hulmahan bago itaob sa malaking pinggan o *cake dish* na may saping wax paper. Hayaan sa ganitong ayos hanggang sa lumamig, bago alisin ang hulmahan.

Pahiran sa ibabaw at tagiliran ng *icing* kapag malamig na.

## Iba't Ibang Panlagay sa Ibabaw ng "Cake" (Icing o Frosting)

### "BUTTER FROSTING" — I

1/2 puswelong mantikilya (1/4 libra)
1 kilong pinung-pinong asukal (confectioner)
1/2 kutsaritang vanilla
5 kutsarang gatas

Batihin ang mantikilya hanggang sa maging parang pandikit na panay bula o cream at unti-unting ihalo ang asukal habang patuloy na binabati. Pagkatapos ay unti-unti ring itimpla ang gatas at *vanilla*. Patakan ng kaunting pangkulay at ipagpatuloy ang pagbati hanggang sa maging tila bulang maliliit.

### "CREAMY BUTTER FROSTING" — II

Ang mga sangkap nito ay tulad din ng sa BUTTER FROSTING—I; maliban sa gatas na papalitan ng 2 puti ng itlog. Isasama ang puti ng itlog habang binabati ang mantikilya.

### "BUTTER FROSTING" — III

1 puswelong mantikilya (1/2 libra)
1 puswelong asukal na pinung-pino (confectioner)
1 latang malaki ng gatas-ebaporada

Batihin ang mantikilya hanggang sa maging parang pandikit o panay bula o *cream* at habang patuloy na binabati ay unti-unting ihalo nang magkasalisi ang asukal at gatas. Kung nais ay patakan ng pangulay.

### "SUGAR FROSTING"

2 puswelong sinalang asukal (confectioner)
4 na kutsarang gatas o mainit na tubig
1 kutsaritang vanilla

Unti-unting ihalo ang gatas o mainit na tubig sa asukal hanggang sa maging pantay ang pagkakatunaw nito at saka isama ang *vanilla*. Mapapatakan ng pangulay kung ibig.

### "ORNAMENTAL FROSTING"
(Pampalamuti)

3 puti ng itlog
2-1/2 puswelong sinalang asukal (confectioner)
1 kutsaritang lemon juice o 1/4 kutsaritang cream of tartar

Batihin ang puti ng itlog, kasama ang ikatlong bahagi ng asukal, sa loob ng 10 minuto. Ihalo ang 1 pang ikatlong bahagi ng asukal at katas ng limon. Batihing muli nang 10 minuto. Timplahan ng *vanilla* kung ibig.

Ang *frosting* na ito ay pandekorasyon. Patakan ng pangulay na pula ang 1 o 2 kutsara nito kung ibig gumawa ng bulaklak at haluing mabuti hanggang sa magpantay ang kulay. Ilagay sa tubong sadyang ginagamit sa pagdedekorasyon sa *cake* o sa binalisunsong na kartolina (na ang dulo ay binutasan at dito palulusutin ang *icing*).

### "CONFECTIONER'S FROSTING"

2 puswelong sinalang asukal (confectioner)
2 kutsarang gatas o mainit na tubig
1 kutsaritang vanilla

Unti-unting ihalo ang gatas o mainit na tubig sa asukal hanggang sa maging pantay ang pagkabasa ng asukal. Hindi kailangang batihin. Sa huli'y ihalo ang *vanilla*.

### "COFFEE BUTTER FROSTING"

Ang mga sangkap at paraan ng pagluluto ay katulad din ng sa BUTTER FROSTING; lamang, sa halip na gatas o mainit na tubig ang ihalo, matapang na kape na tinunaw sa mainit na tubig ang isasama. Ang dami ng kape ay tulad din ng gatas.

### "CHOCOLATE BUTTER FROSTING"

Mga sangkap din ng BUTTER FROSTING ang gamitin. Idagdag ang 2/3 puswelong pinulbos na cocoa sa asukal at tubig na mainit ang ihalo.

## Mga Palaman sa Tinapay:

### ENSALADANG MANOK

2 tasang hinimay na manok (luto)
1/2 tasang sweet-sour pickles o celery (hiniwa nang pino)
4 na kutsarang mayonesa
kaunting asin

Paghaluin ang lahat ng sangkap. Maaaring samahan ng patatas na hiniwa nang maliliit. Palamigin bago ihain.

### "CHEESE PIMIENTO"

1 puswelong keso (sa lata o de-bola)
1/3 puswelong sili (sa lata)
2 kutsarang mantikilya (fresh butter o margarina)

Gadgarin ang keso at hiwain nang pino ang sili. Paghalu-haluin pagkatapos ang mga sangkap. Ipahid sa tinapay na hiwa-hiwa (*sliced bread*).

### "TUNA FISH SALAD SPREAD"

1 latang tuna fish
1/2 puswelong celery
1 itlog na nilaga (maaaring hindi lagyan)
4 na kutsarang mayonesa
asin

Himayin ang *tuna fish*, hiwain nang maliliit ang *celery* at itlog na nilaga. Haluan ng mayonesa. Timplahan ng asin. Palamigin bago ipahid sa tinapay.

### KARNE NORTENG MAY MAYONESA

1 puswelong tinadtad na corned beef
1/2 puswelong celery (hiwang pino)
1 kutsaritang sibuyas (pinong hiwa)
3 kutsarang mayonesa

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Timplahan ng asin nang naaayon sa panlasa.

### ITLOG AT "BACON"

4 na itlog (nilaga at tinadtad)
6 na hiwang bacon (pinirito at tinadtad)
2 kutsarang olives o celery (tinadtad)
4 na kutsarang mayonesa
asin

Paghaluing mabuti ang mga sangkap. Tikman at kung hindi pa naaayon sa panlasa ay maaaring dagdagan ng mayonesa o asin.

### PALAMANG MAY "PEANUT BUTTER"

1/2 puswelong peanut butter
2 kutsaritang katas ng limon o kalamansi
2 kutsaritang asukal
1 kutsaritang asin
8 kutsarang gatas-ebaporada

Paghaluing mabuti ang mga sangkap. Ihanda ang palamang ito kapag malapit nang ilagay sa *sandwich*.

## HAMON AT ITLOG

5 itlog (binati nang bahagya)
3 kutsarang tubig
1-1/4 puswelong hamon (tinadtad)
1 kutsarang sibuyas (hiniwa nang pino)
3/4 kutsaritang asin
1/4 kutsaritang pamintang durog

Ihalo ang bahagyang binating itlog sa tubig. Ihalo rin ang hamon, sibuyas, asin, at paminta. Haluing mabuti.

Pahiran ng kaunting mantika ang kawali. Kapag mainit na ay maghulog ng 1 kutsara ng pinaghalong sangkap. Papulahin ang magkabilang tabi. Ipalaman sa tinapay na pinahiran ng mantikilya.

*Naito ang ilang magkakabagay na pagkaing maaaring ipalaman sa tinapay:*

1. Sa *bacon* (pinirito at tinadtad) ay maaaring ihalo ang *pickles*, berdeng sili na hiniwa nang maliliit, *peanut butter*, ketsap, nilagang itlog, maninipis na hiwa ng kamatis, o maninipis na hiwa ng sibuyas.

2. Sa atay (niluto at tinadtad)—*olives*, nilagang itlog, o *bacon*.

3. Sa giniling na karne (kahit na anong uri; luto)—tinadtad na *celery*, *pimiento* (sili sa lata), *olives*, o sibuyas. Lagyan lamang ng mayonesa.

4. Sa keso—giniling na karne na may ketsap.

5. Sa gulay (mga natira buhat sa ibang putahe)—mayonesa.

## HALU-HALO — I

Magmatamis ng saging na saba, langka, at kaong. Magluto ng gulaman at magbusa ng pinipig. Paghaluin ang mga ito, kasama ang kinaskas na yelo o sorbetes. Kung yelo at gatas ang isasama, timplahan ng asukal.

## HALU-HALO — II

Hinog na mangga, saging na saba, pinya, o ano mang sariwang prutas ang ilahok. Hiwa-hiwain nang may 1/2 pulgadang pakuwadrado at paghalu-haluin na kasama ang kinaskas na yelo. Sa halip na asukal ay arnibal ang isama. Lagyan ng gatas pagkatapos.

## MAHALAGANG PAALAALA

ANG *cake flour* ay binubuo ng tinatawag na *soft wheat* at siyang mabuting gamitin, kung ibig ng malambot na *cake*. Samantala, ang *all-purpose flour* ay binubuo ng *hard wheat* at karaniwang ginagamit sa paggawa ng mga tinapay at biskuwit.

Nguni't maaari ring gamitin ang *all-purpose flour* sa halip na *cake flour* sa paggawa ng mga *cake* at mamon; lamang, kailangang bawasan ang sukat ng *all-purpose flour*. Halimbawa: kung ang hinihingi ng resipe ay 1 puswelong *cake flour*, bawasan ng 2 kutsara ang 1 puswelong *all-purpose flour*.

Mahalaga ang pagsasala ng arina upang maging pino at malambot ang cake. May nabibiling panala na sadyang para sa arina. Binubuhaghag ng panalang ito ang arina. Sa pagtakal ng sinalang arina, hindi dapat siksikin o taktakin o kaya'y pabagsak na ilagay sa takalan.

May mga *cake* na hindi dapat gamitan ng *electric beater.* May mga uri ng *cake,* na ang nasasaad sa resipe ay *gently fold in* ang mga sangkap. Nangangahulugang marahang hahaluin lamang sa pamamagitan ng malaking kutsara na sadyang panghalo ng mga sangkap ng *cake.*

Kung ang hinihingi ng resipe ay batihin, maaaring gamitin ang *egg beater* sa halip ng *electric beater.* Maaaring sa pamamagitan lamang ng kutsara o tinidor ang gawing pagbati; lamang, hindi magiging kasimbula ng binati sa *electric* o *egg beater.*

### *ANG PAGGAMIT NG "DRY" O "POWDERED MILK" SA PAGGAWA NG "CAKE":*

DALAWANG uri ang *dry* o *powdered milk*: ang *non-fat dry milk* at *whole dry milk.* Ang *non-fat dry milk* ay di nagpapataba; gayon man, maraming sustansiya rin ang ibinibigay nito sa katawan.

Upang maging katumbas ng karaniwang gatas-ebaporada ang *non-fat dry milk* ay ihalo ang 4 na kutsara nito sa isang puswelong tubig. Kung *whole dry milk* naman ang gagamitin ay 4-1/2 kutsarita ang ihalo sa 1 puswelong tubig. Ilagay sa 1 malaking tasa o *mixing bowl* ang tubig na hinaluan ng pulbos na gatas at batihing mabuti.

Tandaan: ang sikreto ng mainam at pinong pag-alsa ng mamon ay nasa pagsasala at paghahalo ng arina sa binating gatas, mantikilya, at asukal. Ito ay hindi binabati. Marahang hinahalo lamang ng kutsaron hanggang sa mabasang lahat ang arina.

Ibuhos kaagad sa hulmahan at isalang sa mainit na pugon. O kung di kaagad maisasalang ay ipasok sa *refrigerator.* Nguni't kahit na nasa *refrigerator* ay hindi dapat patagalin ng hanggang 25 minuto bago ito isalang pagka't di magiging pino at maalsa ang mamon.

oOo

MARAMING uri ng pangulay sa pagkain (*food coloring*) na mabibili sa *grocery* at palengke.

oOo

Matapos ang sandaling sapat ikaluto ng isang *cake,* alisin kaagad iyon sa *oven* o pugon (maliban na lamang kung nakasaad sa resipe na kailangang panatilihin pa rin sa loob ng *oven* ang *cake* pagkaraang mailagay sa *off* ang *oven*). Kapag hindi inalis agad sa *oven* ang naluto nang *cake* ay maaaring tumigas iyon.

Pagkagaling sa *oven,* hayaang lumamig ang *cake* sa hurnuhang pinaglutuan nang limang sandali. Pagkatapos, itaob ito sa parilya (*wire cooking rack*) at maingat na alsahin ang lata upang maiwan sa parilya ang *cake.* Ipagpatuloy ang pagpapalamig sa *cake* sa gayong ayos.

Huwag papahiran ng *icing* ang *cake* nang mainit pa ang *cake.* Hintaying maging malamig na malamig ang *cake* bago gawin ang paglalagay ng *icing.*

Makabubuting ipatong ang *cake* sa puwit ng isang mataas na lata (kasukat ng *cake* ang naturang puwit ng lata) bago pahiran ng *icing.* Lagyan ng saping *wax paper* ang ilalim ng *cake.* Palabisin ang *wax paper* sa puwit ng *cake.* Ang lata naman ay isalalay sa isang karton o ilang saping papel na higit ang kalakihan sa lata. Sa gayong paraan ay hindi na kailangang galawin pa ang *cake* sa pagpapahid ng *icing* sa buong paligid niyon. Ang karton o papel ang iikot upang mapatapat sa gumagawa ang bahagi ng *cake* na papahiran ng *icing*. Ingatan lamang na mapabigla ang pagpipihit sa karton o papel pagka't maaaring tumaob o matumba ang lata.

Simulan ang pagpapahid ng *icing* sa ibabaw ng *cake*. Ibuhos sa ibabaw ng *cake* ang *icing* at maingat na kalus-kalusin ng *spatula* (animo siyanse na sapad at mahaba) ang *icing*, patungo sa gilid, pababa. (Ingatang mapadiin ang pagpaparaan at sumayad ang *spetula* sa *cake*. Kapag nangyari ang gayon ay maaaring mauka ang *cake*). Sa ganyang paraan ay magiging makinis ang pagkakapahid ng *icing* sa mga gilid ng *cake*. Matapos mapantay ang pagkakapahid ng *icing* sa ibabaw ng *cake* ay ang ibabang gilid naman ang kinisin.

Kapag natapos ang pagpapahid ng *icing* ay maingat na ilipat ang *cake* sa malaking pinggan o *cake dish* sa pamamagitan ng paghawak at pagbuhat sa *wax paper* na nakasapin sa *cake*.

KAILANGANG maging matatag ang pulso at kamay sa pagdidibuho ng *icing*. Kailangan din ang matiyagang pagsasanay.

oOo

Ang *baking powder* ay dapat itago sa isang lalagyang may mahigpit na takip. Ilagay ang kinalalagyang ito sa isang tuyong lugar na ang temperatura ay hindi pabagu-bago. Huwag gagamitan ng basang kutsara sa pagkuha. Sapagka't ang *baking powder* ay kinakailangang manatiling tuyung-tuyo upang hindi mapawi ang taglay na bisa niyon sa pagpapaalsa ng lutuing paghahaluan. Ang pagkakaroon ng ilang buu-buo ay palatandaan ng pagkasira ng *baking powder*.

ANG binusang pinipig ay mananatiling malutong sa loob ng ilang araw kung ilalagay sa garapong may mahigpit na takip. Subali't hindi dapat ilagay sa garapon nang mainit pa. Hintaying lumamig bago itago sa garapon.

oOo

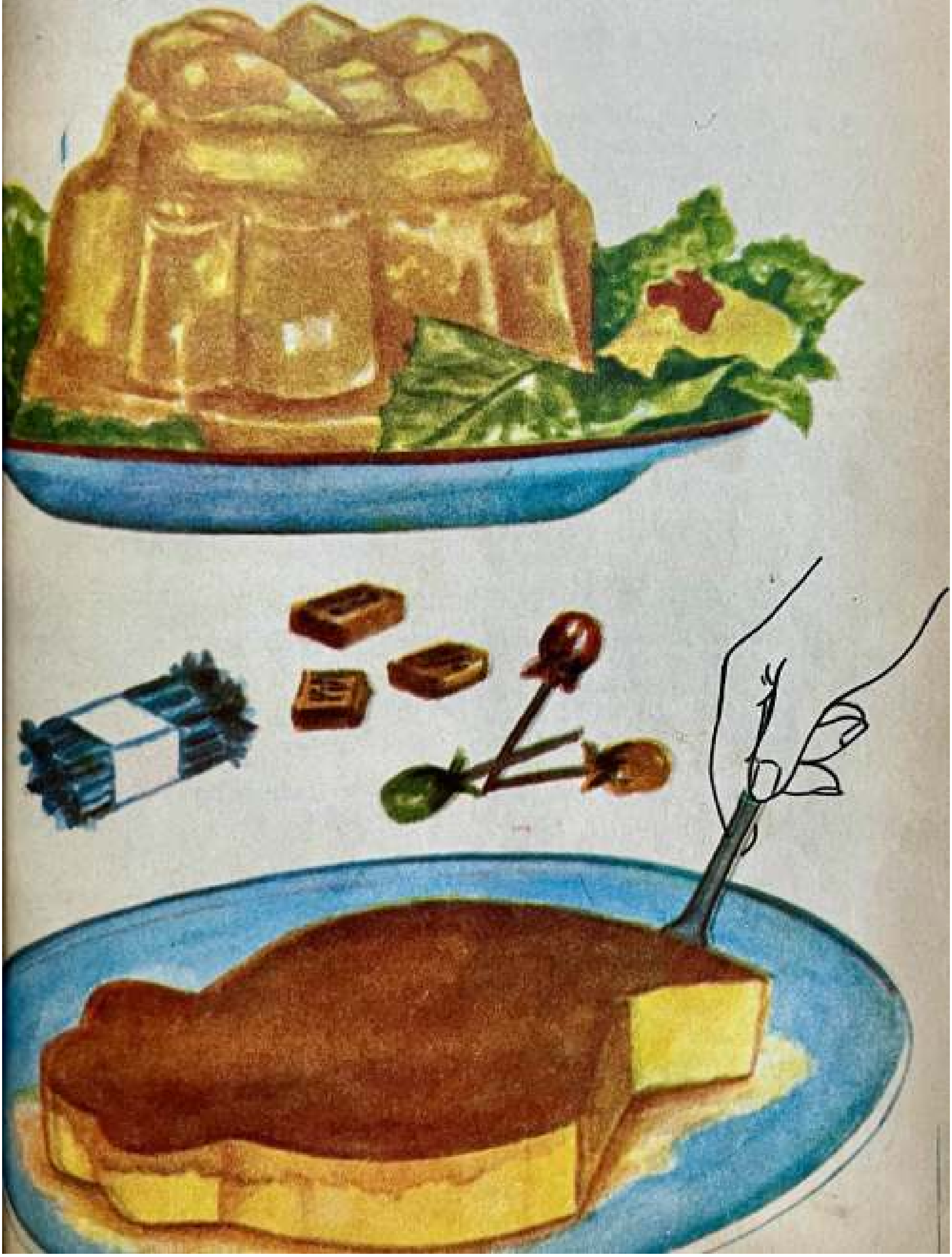
HINDI mapapanis ang suman sa lihiya kahit na tumagal nang 4 o 5 araw kung ibababad sa tubig. Sa ganitong paraan ay mananatiling sariwa ang dahon. Hindi papasukin ng tubig ang loob kung hindi aalisin ang pagkakatali.

oOo

*Mga bagay na makapagpapasarap na lalo sa ginatan:*

1. Ilang dahon ng pandan.
2. Anis.
3. Kaunting asin—magiging malinamnam ang sabaw ng ginatan at hindi makadadalok kahit na matamis ang pagkakatimpla nito.
4. Gaano man karami ang gata ng niyog na isasabaw ay hindi magiging masarap kapag hindi papanayin ang paghalo hanggang hindi kumukulo. Makukulta at maglalangis ang gata kapag hindi hinalo.
5. Lagyan ng asukal kapag halos luto na ang mga sangkap. Sa ganitong paraan ay kaunting asukal lamang ang magagamit.
6. Lutuin muna sa pangalawa at pangatlong gata ang ano mang sangkap at kung malapit nang hanguin ay saka ibuhos ang kakanggata. Pakuluing saglit.

# Mga PANGHIMAGAS at iba't ibang KENDI



## LECHE FLAN (Pula ng Itlog)

10 pula ng itlog ng manok
1 latang (malaki) gatas-ebaporada
1 latang (malaki) gatas-kondensada
1-1/2 tasang puting asukal
1 kutsarang ginayat na balat ng dayap o 1 kutsaritang vanilla

Lusawin ang asukal sa gatas na malabnaw o ebaporada. Ilahok sa pula ng itlog at gatas-kondensada. Huwag babatihin. Halo lamang ang gawin. Salain sa supot ng asukal. Ihalo ang balat ng dayap na ginadgad o *vanilla*. Isalin sa liyanerang may arnibal. Pagkatapos, pasingawan sa lutuan ng puto o malaking kawali o kalderong may kumukulong tubig.

## LECHE FLAN (Puti ng Itlog)

10 puti ng itlog ng manok
1 latang maliit na gatas-ebaporada
1-1/2 tasang asukal na puti

Lusawing mabuti ang asukal sa puti ng itlog at gatas. Salain at lagyan ng *vanilla* o balat ng dayap. Ilagay sa liyanerang may arnibal at lutuin nang tulad din ng pagluluto ng pula ng itlog. Kung nais ay malalagyan ito ng pasas.

## Arnibal para sa LECHE FLAN

1 tasang asukal na puti
1/4 tasang tubig

Pakuluin ang tubig na kasama ang asukal sa isang kaserola at pabayaang kumulo hanggang sa pumula. Huwag hahaluin. Kapag mapula at malapot na ay ibuhos ang tig-kakaunti sa mga liyanerang paglulutuan ng *leche flan*.

## MINATAMIS NA SANTOL (Preserved)

Magpakulo ng tubig at ihulog ang mga santol. Pagkaraan ng 3 minuto, hanguin ang mga santol at itubog sa malamig na tubig. Talupan. Hiwain o lagyan ng mga dibuho at alisan ng buto. Ibabad sa hugas-bigas sa loob ng 3 araw (papalitan ang hugas-bigas sa umaga't hapon). Sa ikapat na araw, hugasan ang santol sa malinaw na tubig. Mag-arnibal ng puting asukal. Ang dami ng arnibal ay naaayon sa dami ng mamatamising santol. Sa bawa't 1 puswelong asukal ay isang puswelong tubig ang ihalo.

Kapag kumukulo na ang arnibal at tunaw na ang asukal, ihulog dito ang santol. Pakuluin nang 5 minuto. Hanguin. Hayaang magdamag na nakababad ang santol sa arnibal. Kinabukasan, pakuluin ang arnibal nang hindi kasama ang santol. Kapag kumukulo na ang arnibal, muling ihulog ang santol. Hanguin pagkaraan ng 3 minutong pagkulo.

Ilagay sa garapon ang santol nang hindi kasama ang arnibal.

Mag-arnibal na muli ng puting asukal. Sa bawa't 2 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Matapos kumulo at kapag tunaw na ang asukal, ibuhos ito sa santol na nasa garapoon. Higpitan ang takip ng garapon, ilagay ito sa kaserola na ang ilalim ay may saping basahan. Ang tubig na ilalagay sa kaserola ay dapat maging kapantay ng garapon. Pakuluin ang tubig, 15 minuto kapag maliit ang garapon at 30 minuto kapag malaki (1 *quart*).

### MINATAMIS NA LANGKA

Himayin ang langka. Banlian ng kumukulong tubig. Banlian at punasan upang matuyo ang garapong paglalagyan at iayos dito ang langka. Mag-arnibal ng puting asukal. Haluan ng 1 puswelong tubig ang bawa't 2 puswelong asukal. Ibuhos ang arnibal sa langkang nasa garapon. Kapag maliit ang garapon, pakuluan nang 15 minuto; 30 minuto, kapag malaki.

### MINATAMIS NA PINYA

Balatan at alisan ng mga mata ang pinya. Paghiwa-hiwain nang ayon sa nais na laki at banlian. Banlian din ang garapong paglalagyan, at iayos sa loob ang pinya. Mag-arnibal ng puting asukal. Sa bawa't 1 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Ibuhos ang arnibal sa pinyang nasa garapon. Pakuluan nang 15 o 30 minuto (naaayon sa laki ng garapon).

### MINATAMIS NA MANGGANG HINOG

Paghiwa-hiwain ang manggang hinog nang naaayon sa nais na hugis (huwag isama ang balat at buto), o kaya'y ukitin sa pamamagitan ng kutsaritang malukong upang maging bilug-bilog. Ilagay sa malamig na tubig. Banlian ang garapon at ilagay rito ang mangga (hindi kasama ang tubig na malamig). Mag-arnibal ng puting asukal. Bawa't 1 puswelong asukal ay haluan ng 1 puswelong tubig. Ibuhos ang mainit na arnibal sa manggang nasa garapon. Pakuluan nang 10 minuto kapag maliit ang garapon at 20 minuto kapag malaki.

### GULAMAN — I

(may gatas)

**2 barang gulaman**

**2 boteng (serbesa) gatas ng kalabaw**

**1/2 kilong asukal**

Isalang ang gatas, asukal, at gulaman. Haluin upang huwag mamuo ang gatas. Kapag tunaw na ang gulaman, salain ito at ilagay sa mga hulmahang *salad bowl* (tasa o malukong na platito).

### GULAMAN — II

(may prutas)

**2 barang gulaman**

**1/2 kilong asukal**

**3 puswelong tubig**

**1 latang fruit cocktail (maliit) o 1 puswelong iba't ibang sari-wang prutas (hiwang maliliit na pakuwadrado)**

Hugasan ang gulaman. Pakuluan sa 3 puswelong tubig na may asukal hanggang sa ganap na malusaw. Hanguin at ibuhos sa mga hulmahan (tasa o malukong na platito). Kapag matigas-tigas na nang bahagya ang gulaman ay hulugan (sa ayos na makasisiya sa paningin) ng prutas. Huwag gagalawin hanggang ganap na tumigas. Maingat na alisin ang pagkakadikit ng gulaman sa hulmahan sa pamamagitan ng manipis na kutsilyo. Iayos sa pinggan o bandeha.

## GULAMAN-NIYOG "PIE"

- 2 niyog (kinudkod)
- 2 barang puting gulaman
- 1 puswelo at 3 kutsarang asukal
- 1 kutsaritang vanilla

Pigain ang kinudkod na niyog at kumuha ng 1 puswelong kakanggata at 3 puswelong pangalawang gata. Ibusa ang kalahati ng kinudkod na niyog na kinunan ng gata, nang may kahalong 3 kutsarang asukal. Ibusa sa mahinang apoy hanggang matusta at pumula. Isalin sa isang tasa at basain ng 1/2 puswelong pangalawang gata, upang magkadikit-dikit ang mga hibla ng tinustang niyog. Ngayo'y ilatag ito sa isang pie plate o sa isang pinggang malukong. Tipiing mabuti sa pinggan ang tinustang niyog. Palamigin sa repriheradora.

Pakuluin ang pangalawang gata (ang nalalabing 2-1/2 puswelo) nang kasama na ang gulaman at asukal (1 puswelo). Huwag lulubayan ng mahinay na paghalo habang hindi kumukulo upang hindi makulta ang gata. Kapag halos tunaw na ang gulaman, isama ang kakanggata at *vanilla*. Halu-haluin uli hanggang kumulo. Pagkaraan ng 5 sandaling pagkulo, hanguin. Salain at isalin sa isang malinis na lalagyan. Kapag inaakalang malapit nang tumigas ang gulaman ay dahan-dahang isalin ito sa tinustang niyog. Ingatang mabigla ang pagsasalin ng gulaman upang hindi pumaibabaw ang tiniping niyog sa pinggan. Palamigin. Maihahain na ito kapag buo na ang gulaman

## GULAMAN AT MANGGA

- 1 malaking manggang hinog
- 1 maliit na kahong pasas
- 1 barang gulaman
- 1 puswelong asukal
- 1/2 puswelong tubig

Balatan ang mangga at hiwain nang maliliit. Pakuluan sa tubig ang gulaman nang kasama na ang asukal hanggang malusaw. Salain. Palamigin. Kapag malapit nang tumigas, ihulog ang mangga at ang pasas sa kaayusang makasisiya sa paningin. Huwag gagalawin ito hanggang hindi tumitigas na mabuti at nabubuo.

## PANGHIMAGAS NA PINYA
(may "rum")

- 1 latang pinya (sliced)
- 1/4 puswelong rum
- 1 puswelong asukal
- 1/2 puswelong katas ng kalamansi limon
- 1/3 puswelong pili o mani (tinadtad)

Alisin ang hiwa-hiwang pinya sa lata. Patuluin at palamigin. Ihalo ang asukal sa sabaw ng pinya at gawing arnibal. Ibuhos dito ang katas ng kalamansi o limon. Pakuluan hanggang sa lumapot. Palamigin. Ihalo ang rum kapag malapit nang idulot.

Ibuhos sa malamig na pinya ang ginawang arnibal. Budburan ng tinadtad na pili o mani.

## MATAMIS NA "PRUNES"

1 kahong (maliit) prunes
tubig (2 puswelong tubig sa bawa't 1 puswelong prunes)

Pakuluan hanggang sa lumambot nang bahagya ang mga prunes. Hanguin at maingat na alisan ng buto. Kapag naalis na ang mga buto ay ibalik sa tubig na pinanggalingan. Muling pakuluan hanggang sa lumapot ang sabaw. Hindi na kailangang lagyan pa ng asukal pagka't dahil sa katamisan ng prunes ay mag-aarnibal na ito.

## MATAMIS NA KAMATIS

Pumili ng mga kamatis na katamtaman ang pagkahinog. Magpakulo ng tubig at itubog dito ang kamatis. Pagkaraan ng 3 minuto, hanguin ang kamatis. Balatan. Butasin ang ilalim, at dito paraanin ang butong aalisin. Mag-arnibal ng maputing asukal. Ang dami ng arnibal ay naaayon sa dami ng kamatis. Sa bawa't 2 puswelong asukal ay 1 puswelong tubig ang ihalo. Kapag kumukulo na at tunaw na ang asukal, ihulog ang kamatis at hayaang kumulo nang 5 minuto. Hanguin.

## PAPAYA AT PINYA "JAM"

Hiwain nang maliliit ang pinya. Masahin ang hinog na papaya. Paghaluin ang papaya at pinya. Haluan ng 1/3 puswelong puting asukal ang bawa't 1 puswelo ng pinaghalong sangkap. Isalang sa mahinang apoy at huwag lulubayan ng paghalo hanggang sa kumunat. Ilagay sa garapon at pakuluan nang 10 o 20 minuto (naaayon sa laki ng garapon).

## BUKO AT PAPAYA "JAM"

1 puswelong buko (ginadgad nang magaspang)
2 puswelong minasang hinog na papaya
1-1/2 puswelong asukal na puti
2 kutsaritang katas ng limon o kalamansi

Paghaluin ang papaya, asukal, at katas ng limon; pagkatapos ay isalang sa mahinang apoy hanggang sa lumapot. Ihulog ang buko at pakuluin pa nang limang minuto.

## MINATAMIS NA BAYABAS
("Guava Jelly")

Pumili ng hinog na bayabas. Hugasan. Pag-apating hiwa ang isang bayabas. Pakuluan ang bayabas (ang 1 malaking tason ng bayabas ay pakuluan sa 1-1/2 tasong tubig) sa loob ng 30 minuto o hanggang sa lumambot ang bayabas. Hanguin. Salain sa katsa. Itabi ang tubig na pinaglagaan.

Durugin at ligisin ang mga laman ng bayabas at muling pakuluan nang 30 minuto sa panibagong tubig na ang dami ay katulad din ng una. Salain.

Pagsamahin ang tubig na una at sumunod na pinaglagaan ng bayabas. Sa bawa't 2 puswelong tubig na ito ay 1 puswelong asukal at 2 kutsarang katas ng kalamansi ang ihalo. Haluing mabuti at pakuluan. Hanguin at salain.

Ilagay sa arnibal na ito ang durog na bayabas at lutuin hanggang lumapot. Ilagay sa isang malinis na garapon at takpan nang mahigpit.

## MATAMIS NA SAMPALOK
(kasama ang tangkay)

Pumili ng mga hinog na sampalok na malamukot at mahahaba-

Balatan nguni't huwag aalisin sa tangkay. Ibabad nang kalahating araw sa tubig na may kaunting apog. Pagkaraan ay banlawan nang 3 beses. Ibilad sa araw nang kalahating oras. Habang nakabilad ang sampalok, mag-arnibal ng asukal na pula. Kapag malapot na ang arnibal, patungan sa ibabaw ng pinagsala-salang patpat at ihilera rito ang mga ibinilad na sampalok. Kailangang nakalubog sa arnibal ang mga sampalok habang pinakukuluan ito. Hanguin pagkaraan ng 20 minutong pagpapakulo. Muling ibilad sa araw (2 oras). Pagulungin sa asukal na puti. Balutin ng *cellophane*.

## TSAMPOY NA SAMPALOK

Pumili ng mga hinog na sampalok na malamukot. Alisan ng balat. Bayuhin nang minsan upang humiwalay ang buto sa lamukot. Kapag naalis na ang mga buto, bayuhing muli nang may kasamang asukal at kaunting pinong asin. Ang dami ng asukal at asin ay naaayon sa panlasa. Bayuhin hanggang sa tumigas. Pagbilug-bilugin at isa-isang pagulungin sa asukal. Balutin sa *cellophane*.

## MINATAMIS NA SINGKAMAS — I

- **12 singkamas (may karaniwang laki at tuyot nang bahagya)**
- **1 kilong asukal (puti)**
- **ginadgad na balat ng 1 dayap o 1 kutsaritang vanilla**

Balatan at hiwain nang maninipis ang mga singkamas. Magkakasamang ihulog sa tatso (lutuan ng matamis) ang singkamas at asukal na tinimplahan ng *vanilla* o balat ng dayap. Gatungan nang mahina at huwag titigilan ng paghalo habang nakasalang. Sapad na sandok ang gamiting panghalo. Tatagas ang katas ng singkamas at matutunaw ang asukal kaya hindi kailangang lagyan ng tubig. Kapag malapot na ang arnibal, alisin ang tatso sa apoy nguni't ipagpatuloy pa rin ang paghalo upang huwag magdikit-dikit ang singkamas. Tigilan ang paghalo kapag nagbubu-buo na ang asukal. Isa-isang hanguin ang mga piraso ng singkamas at ilatag sa bilao. Tiyaking malamig na ang mga ito bago ilagay sa garapon.

## MINATAMIS NA SINGKAMAS — II
(may gatas)

- **12 singkamas**
- **1 kilong asukal**
- **1 latang gatas-ebaporada**
- **1 kutsaritang vanilla o ginadgad na balat ng dayap o anis**

Matapos mahiwa ang singkamas nang maninipis, ibilad nang 1 oras sa araw. Ihulog sa tatso, kasama ng asukal at gatas. Gatungan at lutuin nang tulad ng ginawa sa MINATAMIS NA SINGKAMAS—I.

## MINATAMIS NA KAMYAS

- **1 malaking tason na kamyas**
- **1 kilong asukal (puti)**
- **1 kutsarang apog**

Pagtutusukin ng palito ang mga kamyas. Pagkatapos, maingat na pigain upang lumabas ang katas sa mga butas na likha ng pagkakaturok ng palito. Ibabad nang magdamag sa tubig na may apog. Hanguin kinabukasan, isa-isang pigain uli, saka banlawan nang 3 beses. Mag-arnibal at ihulog dito ang mga kamyas.

## MINATAMIS NA NIYOG

- **1 niyog na mura (kinudkod)**
- **1 latang gatas-ebaporada o 2 boteng gatas ng kalabaw**

**1/2 puswelong malagkit**
**1/2 kilong asukal na puti**
**1 ginadgad na balat ng dayap**

Ibabad nang magdamag ang malagkit at saka gilingin. Pakuluan ang kinudkod na niyog nang kasama ang tubig nito. Kapag malapit nang matuyo, ihalo ang gatas. Ihulog ang galapong pagkaraan ng 5 minuto. Haluing mabuti at hayaang kumulo nang ilang sandali pa.

## MATAMIS NA SAGING

Pumili ng mga saging (saba) na hindi pa gaanong hinog. Hiwain nang maninipis at pahaba, saka ibilad sa araw hanggang sa tumigas at matuyo. Ihulog sa malapot na arnibal at pakuluan nang 10 sandali. Hahaluin habang ginagatungan. Pagkatapos, isa-isang hanguin at ilagay nang magkakahiwalay sa pinggang lata o palanggang aluminyo.

## PULBORON

**3 puswelong arina**
**1-1/2 puswelong gatas (pulbos)**
**1/2 puswelong asukal**
**6 na kutsarang margarina (tunaw)**

Salain ang arina upang maging pino. Ibusa sa mainit na kawali hanggang sa pumula nang bahagya. Hanguin. Ihalo ang pulbos na gatas at asukal. Ibuhos ang tunaw na margarina habang hinahalo. (Maaari itong haluan ng *vanilla*, kung nais.)

Hulmahin ito sa pamamagitan ng pantakal ng pulbos na gatas na makukuha sa loob ng lata ng pulbos na gatas. Maingat na ilagay (sa pamamagitan ng marahang pagpukpok ng tangkay ng kutsara sa gilid ng hulmahan) sa parisukat na papel-Hapon.

Upang maging maganda ang pulboron, gupit-gupitin ang 2 dulo ng parisukat na papel. Iba't ibang kulay na papel ang gamitin.

## MERINGGE

**6 na puti ng itlog**
**1/4 kutsaritang asin**
**1-1/2 puswelong asukal**
**1 kutsaritang vanilla**

Batihin ang itlog hanggang sa tumigas-tigas. Ihalo nang unti-unti ang asukal habang patuloy na binabati. Ihalo ang *vanilla*.

Pahiran ng tunaw na mantikilya ang isang hulmahan. Itumpok dito sa pamamagitan ng kutsara ang binating sangkap.

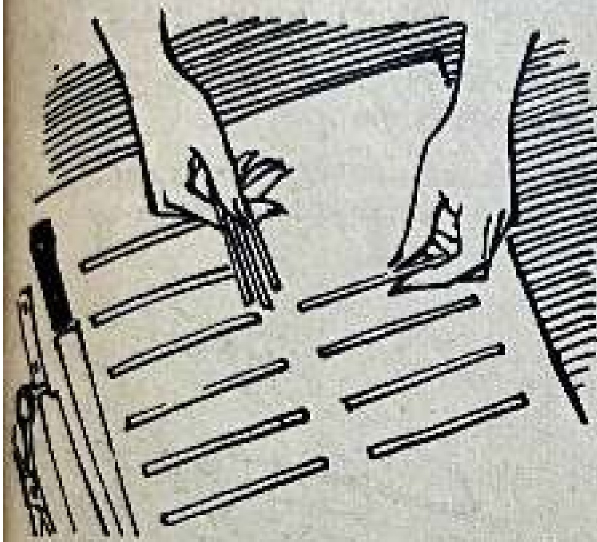
Lutuin sa *oven* (275°F.) sa loob ng 40 minuto o hanggang sa matuyo at maging mamula-mula.

## "LOLLIPOP"

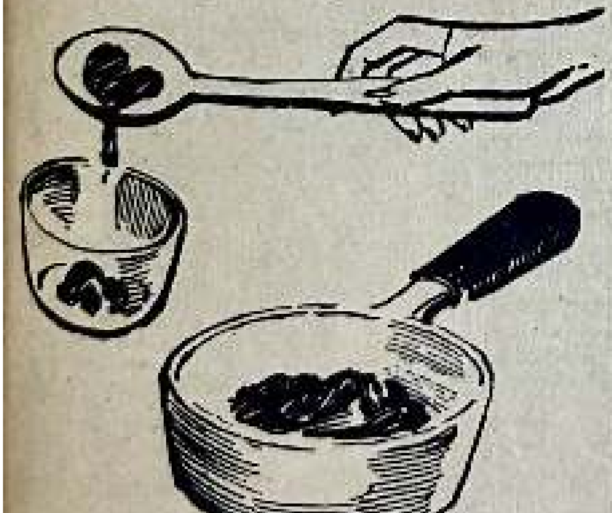
**1 puswelong asukal**
**1/2 puswelong tubig**
**1 kutsarang vanilla o peppermint extract**
**2 patak na pula o berdeng pangkulay sa pagkain (food coloring)**
**25 matitigas na palito o maninipis na patpat**

Kailangang nakahanda nang lahat ang mga gagamitin, tulad ng paglalatagang kahoy (may pahid na mantikilya), mga palito, panghalo, at gunting bago lutuin ang mga sangkap.

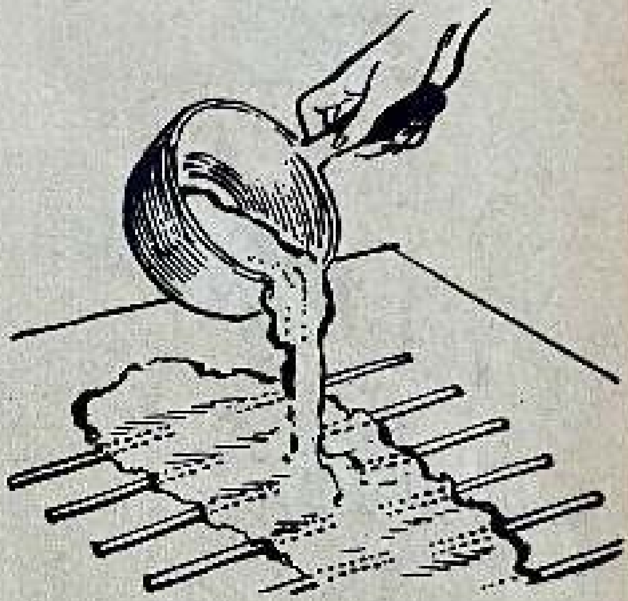
Ihilera ang mga palito sa tablang may pahid na mantikilya. Maghanda ng 1 puswelong tubig.

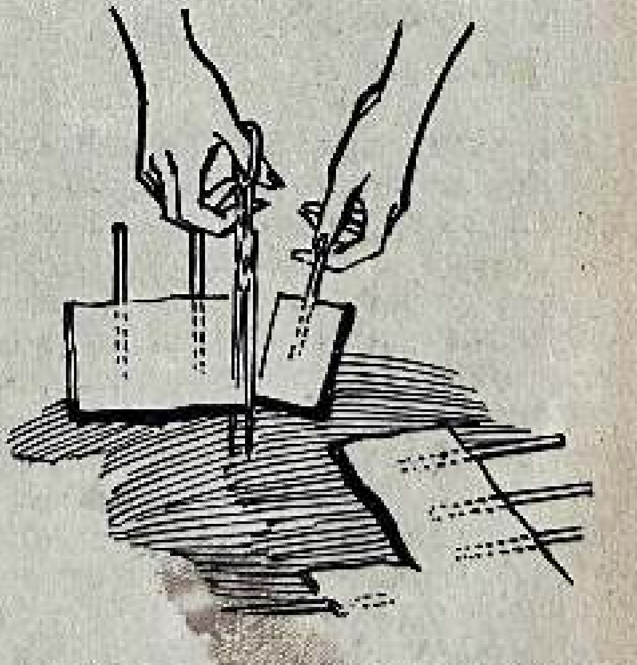


Paghaluin ang asukal, tubig, *vanilla*, at pangkulay at pakuluan. Upang matiyak na maaari nang ibuhos ang arnibal sa mga patpat ay magpatulo nang kaunti sa puswelong may tubig. Kapag nabuo ang ipinatak na arnibal, nangangahulugang sapat na ang pagkakaluto upang tumigas ito at maging kendi.

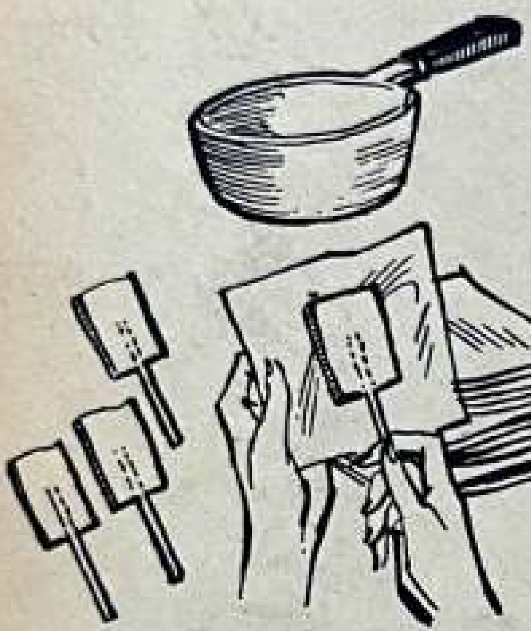


Pagkaalis sa apoy ay maingat na bing palito (tulad ng ipinakikita sa ibuhos nang palatag sa magkakatakrokis). Habang hinihintay na tumigas ang kendi ay maggupit ng mga papel na *cellophane* na pagbabalutan sa mga kending ito matapos lumamig.





Madaling maaangat o matatanggal sa kahoy ang kendi sa pamamagitan ng malapad na sandok (kahoy) o siyanse. Paggupit-gupitin at isa-isang balutin sa *cellophane*. Pahiran din ng kaunting mantikilya ang gunting na gagamitin.



## PASTILYAS DE LECHE
(may patatas)

- **1 latang gatas-ebaporada o kondensada**
- **1/4 kilong patatas**
- **1/4 kilong asukal**

Ilaga ang mga patatas, talupan at gilingin. Ihalo rito ang gatas at isalang nang katamtaman lamang ang gatong. (Timplahan ng 1 kutsaritang *vanilla* kung nais.) Huwag lulubayan ang paghalo habang nakasalang at kapag malapot na'y isama ang asukal. (*Paalaala*: huwag titimplahan ng asukal kapag gatas na kondensada ang gagamitin.) Hanguin kapag makunat na't ilatag sa malapad na sangkalan na pinahiran ng mantikilya. Tipiin at paghiwa-hiwain nang pahaba. Pagulungin sa asukal saka bilutin sa papel. Makagagawa rito ng 50 pastilyas.

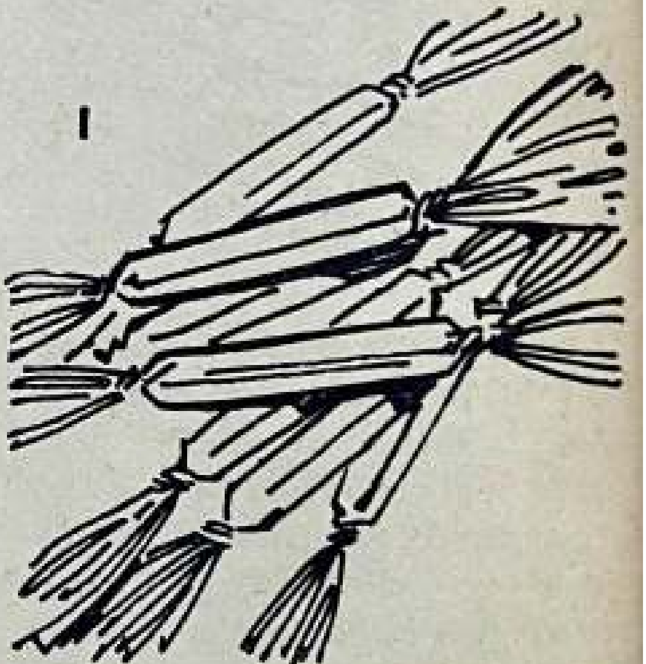
## PASTILYAS DE UBE

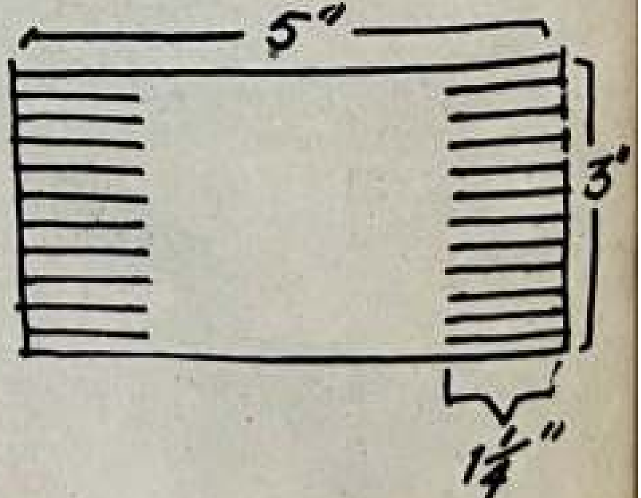
- **1 kilong ube**
- **3 latang gatas-ebaporada**
- **1/2 kilong asukal**

Tulad din ng "pastilyas de leche" ang paraan ng pagluluto nito.

**Paggupit ng pambalot ng pastilyas (papel de Hapon):**

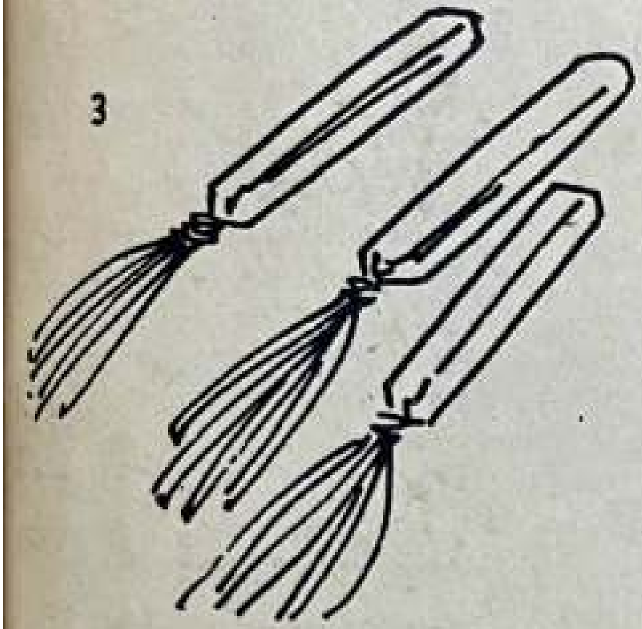
Ang karaniwang pambalot ay tulad ng nasa krokis 1. Paggupit-gupitin ang magkabilang dulo (krokis 2), 1-1/4 pulgada ang haba.





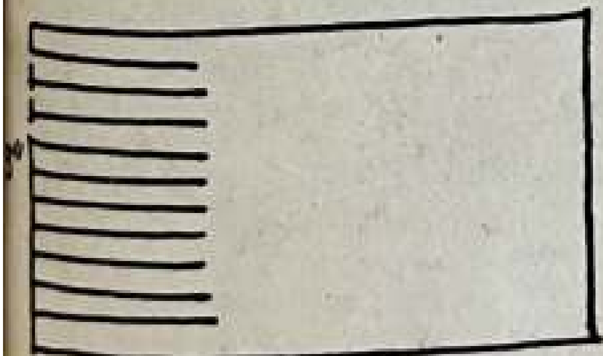
Ipinakikita sa krokis 3 ang isa pang klaseng pambalot. Isang dulo lamang ang palawit dito. Paggu-

3



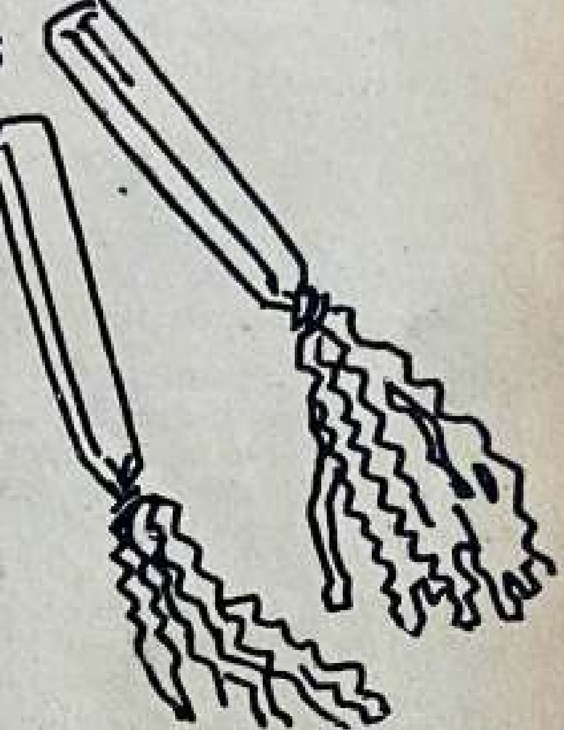
-gupitin ang isang dulo (krokis ), 2-1/2" ang haba.

4



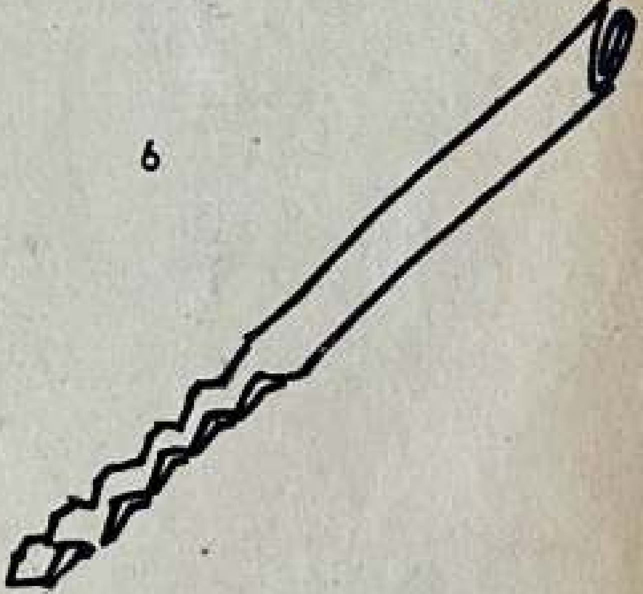
May kahirapan ang paggupit sa pambalot na ipinakikita sa krokis 5, subali't higit na magandang ipanregalo ito. Tulad ng krokis 3 ang

5



sukat, pagtiklup-tiklupin upang maging minsanan ang paggupit (krokis 6). Makagagawa pa rin ng iba't ibang dibuho sa pambalot na ito.

6



**SUSPIROS DE MANI** (o pili o kasoy)

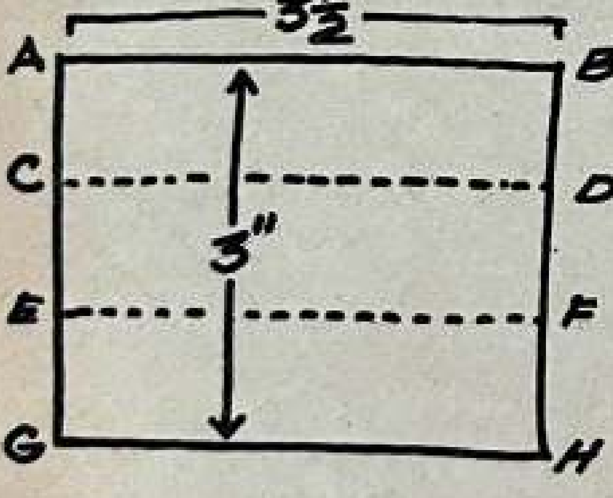
**12 itlog (puti lamang)**
**1 dayap (balat lamang)**
**1/2 salop na mani o pili o kasoy**
**1/2 kilong asukal**

Batihin ang itlog hanggang sa lumapot at ihalo rito ang dinikdik na mani. Gayating pino o gadgarin ang balat ng dayap at masahin sa asukal. Ihalo sa itlog.

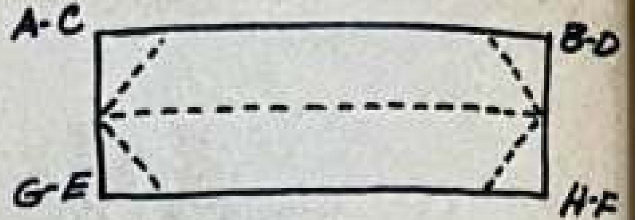
Sandaling isalang sa apoy (upang maging makunat), at ibuhos sa bawa't kinahong papel. Huwag pupunuin ang kahon pagka't aalsa ito. Isalang sa pugon.

*Paggawa ng kinahong papel para sa SUSPIROS*

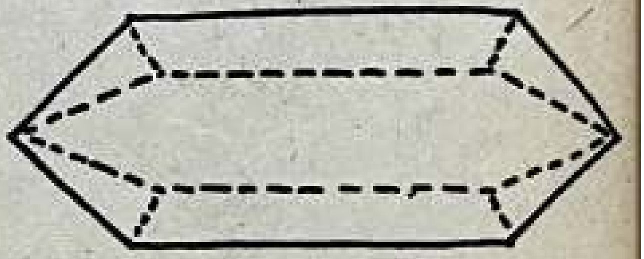
"Bond paper" o papel na pangmakinilya ang gamitin. Ang haba ay 3-1/2 pulgada at 3 pulgada ang lapad (krokis I). Ilupi nang makatatlo (pare-pareho ang lapad). Sa gayo'y aabot sa EF ang AB at ang GH ay sa CD. Iluping pabalik ang AB (krokis II) kung kaya mapapatong ito sa CD. Gayon din ang gawin sa GH. Iluping paloob ang mga dulo kaya magiging patulis ang magkabilang dulo at kapag ibinuka ay mag-aanyong bangka-bangkaan (krokis III). Ilupi ang mga tabi at magiging kahon na ito (krokis IV).



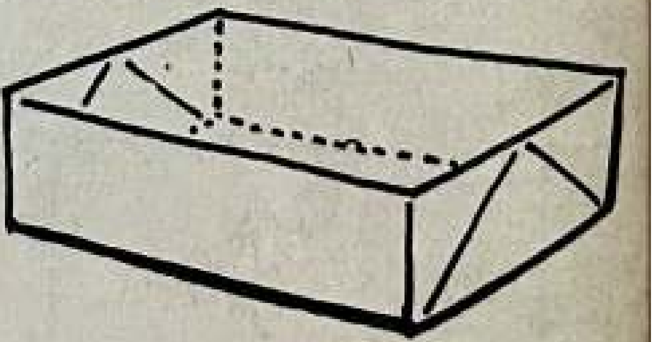
I



II

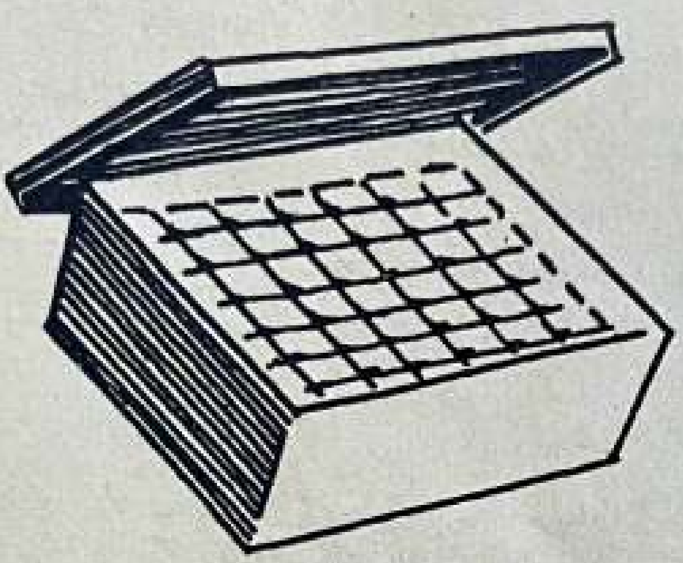


III



IV

Kapag naluto na ang mga SUSPIROS ay ihanay ang mga ito sa isang magandang kahon (krokis V).



V

## MATAMIS NA YEMA (kendi)

1 latang gatas-kondensada
9 na itlog ng manok (pula)
1/2 kilong asukal (puti)
2 dayap
cellophane

Magkakasamang batihin ang itlog, gatas, at ginadgad na balat ng dayap. Isalang sa mahinang apoy. Haluin nang walang lubay hanggang sa lumapot. Hanguin at bilugin nang maliliit (sinlalaki ng holen). Tunawin sa mahinang apoy ang asukal. Huwag lalagyan ng tubig. Kapag naging arnibal na, isa-isang ihulog dito ang binola-bolang sangkap. Madali itong titigas kaya dapat hanguin agad. Sa pinggang lata o aluminyo ilagay upang huwag manikit. Palamigin. Baluting isa-isa sa *cellophane* (3" x 3").

## MASAPAN DE BUKO

3 puswelong buko (tinadtad)
1-1/2 puswelong gatas-ebaporada
2 puswelong asukal
2 itlog
2 kutsarang mantikilya
1 kutsarang arina
1 kutsaritang ginadgad na balat ng dayap

Paghaluin ang buko, asukal, at gatas. Lutuin sa kawali nang mahina lamang ang gatong. Kapag malapot na'y hanguin at palamigin. Ihalo ang binating itlog, arina, at dayap. Isalang na muli hanggang sa lumapot. Ihalo ang mantikilya bago alisin sa apoy.

Ilagay sa mga kinahong papel (1 pulgada ang laki), pahiran sa ibabaw ng binating puti ng itlog na may halong gatas na ebaporada. Isalang sa pugon hanggang sa pumula.

## KENDING MANI

- **1 puswelong peanut butter**
- **2/3 puswelong asukal**
- **1/3 puswelong pinulbos na gatas**
- **1/3 puswelong malutong na mani (tinadtad)**
- **2 kutsarang tubig**

Paghalu-haluing lahat ang mga sangkap, maliban sa tinadtad na mani. Hubugin iyon sa habang may 8 pulgada at 1 pulgadang kabilugan.

Isabog ang tinadtad na mani sa isang mesa na nilatagan ng wax *paper*. Pagulungin dito ang hinubog na pinaghalong sangkap. Ilagay sa palamigan pagkatapos hanggang tumigas. Hiwa-hiwain nang may 1/2 pulgadang laki. Balutin sa *cellophane*.

## KENDING BAYABAS

Pumili ng manibalang na bayabas. Balatan nang manipis, biyakin sa gitna, at alisin ang buto. Hugasan. Magluto ng arnibal (2 puswelong asukal sa bawa't 1 puswelong tubig). Lutuin sa arnibal na ito ang mga bayabas sa loob ng 10 minuto. Sa loob ng 1 linggo ay hayaang nakababad sa arnibal ang mga bayabas nang araw-araw ay pinakukuluan nang ilang minuto ang mga bayabas sa arnibal na ito. Pagkaraan ng 1 linggo, muling pakuluan ang mga bayabas sa arnibal na kinabababaran hanggang sa matuyo ang arnibal. Alisin ang labis na asukal na nakakapit sa bayabas. Ilagay ang mga ito sa isang malinis na garapon.

## MAHAHALAGANG PAALAALA—

Sa pag-iimbak ng matamis (*preserving*)—kailangang mahigpit ang takip ng garapon bago pakuluan upang hindi pasukin ng tubig. Kapag pinasok ng tubig ang garapon ay madaling masisira ang matamis.

Alalahanin ding dapat ilagay ang garapon sa tubig sa simula pa lamang ng pagpapakulo. Puputok ang garapon kapag inilagay ito nang kumukulo na ang tubig.

Huwag kalilimutang lagyan ng sapin ang ilalim ng kaserolang pagpapakuluan; kung di'y hihiwalay ang puwit ng garapon sa katawan nito.

Matapos pakuluan, hanguin at itaob. Hayaan sa gayong ayos nang kalahating araw. Kapag tumagas sa takip ang arnibal, nangangahulugan iyon na hindi maaaring magtagal ang minatamis; maaaring masira agad iyon.

Sa tuyong lugar itaob ang garapong kinalalagyan ng minatamis (*preserved*) na bagong kahahango. Ang pisik ng tubig, hamog, o anggi ng ulan na tumama sa mainit na garapon ay maaaring maging dahilan ng pagkakaroon ng lamat ng garapon.

Kapag mahusay ang pagkakaluto at pagkakaempake sa garapon, tatagal ang minatamis nang hanggang 2 taon, huwag lamang bubuksan at sasandukin nang basa ang kutsara.

Mga

# PAMATID-UHAW

## INUMING GATAS

3/4 puswelong gatas

3/4 puswelong tubig

2 kutsarang asukal

2 kutsarang vanilla

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Haluing mabuti sa pamamagitan ng kutsara o alugin (kung nakalagay sa isang may takip na sisidlan). Maaaring idulot nang maligamgam o malamig.

## INUMING MAY ITLOG

(Eggnog)

1 itlog ng manok

3/4 puswelong gatas

1 patak na vanilla

1 kutsaritang asukal

kaunting asin

Ihiwalay ang puti sa pula ng itlog. Batihing mabuti ang puti ng itlog hanggang sa maging mabulang-mabula, bago ihalo ang pula nito at batihing muli. Timplahan ng asukal at asin habang patuloy na binabati at ihalo ang gatas at *vanilla*. Batihin pa rin nang ilang sandali bago ilagay sa baso. Maihahain ito nang malamig o mainit.

## INUMING MAY ITLOG AT TSOKOLATE

Tulad din ng *Eggnog* ang mga sangkap nito. Dagdagan lamang ng 2 kutsarang tsokolate (*"instant"*) o cocoa *syrup*. Isabay sa gatas ang paghahalo ng tsokolate sa binating itlog.

## GATA AT PINIPIG

2 puswelong pinipig

5 o 6 na puswelong gata ng niyog
asukal

Timplahan ng asukal ang gata nang naaayon sa panlasa. Palamigin. Ibusa ang pinipig sa kawali hanggang sa lumutong. Ilagay sa baso ang pinalamig na gata at lagyan ng binusang pinipig.

## GATA AT GULAMAN

Pagkaraang mahugasan ang gulaman, pakuluan sa tubig na ang dami ay naaayon sa dami ng gulaman. Ang bawa't putol o bara ng gulaman ay pakuluan sa 1-1/2 puswelong tubig. Hayaang kumulo hanggang sa ganap na matunaw ang gulaman. Timplahan ng ilang patak ng *vanilla* kung nais. Hanguin at salain. Palamigin ang gulaman hanggang sa tumigas. Hiwain nang maliliit (1 sentimetrong pakuwadrado) at ilagay sa pinalamig na gata na may timplang asukal.

## PAMPALAMIG NA BUKO

Biyakin ang buko. Sahurin ang sabaw at kayurin ang laman. Paghaluin ang sabaw at kinayod na laman. Ilagay sa mga baso. Ito ay maaaring timplahan ng asukal o hindi na, batay sa pansariling kagustuhan ng iinom.

## PAMPALAMIG NA MILON

1/2 puswelong kinayod na milon (maninipis at pahaba)

1 puswelong tubig

1/4 puswelong arnibal o asukal

1/4 puswelong gatas

Paghalu-haluin ang mga sangkap. Timplahan ng matamis (asukal o arnibal) nang naaayon sa panlasa. Lagyan ng tipak-tipak na yelo upang lumamig.

### LEMONADA — I
(Limon)

**1 puswelong asukal**

**1 puswelong tubig**

**1 puswelong katas ng limon**

**balat ng 2 limon (ginayat o hiniwa nang maliliit)**

Paghalu-haluin ang asukal, tubig, at balat ng limon sa isang kaserola. Pakuluan sa loob ng 7 minuto habang hinahalo. Palamigin pagkatapos.

Ihalo sa pinakuluan ang katas ng limon at 4 na puswelong tubig. Timplahan nang naaayon sa panlasa.

Palamigin sa pamamagitan ng paglalagay rito ng tipak-tipak na yelo.

### LEMONADA — II
(kalamansi)

Sa bawa't isang basong tubig ay isa (kung malaki) o 2 (kung maliit) na kalamansi ang itimpla at ang dami ng asukal ay naaayon sa panlasa. Lagyan ng yelo.

### KAHELADA

Ang mga sangkap ay tulad din ng mga sangkap ng lemonada; lamang, sa halip na 1 puswelo ay 1/4 puswelong katas ng limon ang isama at haluan ng 2 puswelong katas ng kahel.

### INUMIN BUHAT SA PAPAYA — I
(may kalamansi)

Katasin ang hinog na papaya. Pigain ang kalamansi sa bukod na lalagyan. Timplahan ng 2 puswelong asukal ang bawa't 1 puswelong katas ng kalamansi.

Ngayon, ang bawa't isang basong tubig ay haluan ng 1 kutsarang kalamansi (may asukal) at 2 kutsarang katas ng papaya. Salain. Lagyan ng yelo.

### INUMIN BUHAT SA PAPAYA — II
(may milon)

**1 puswelong laman ng hinog na papaya**

**1 puswelong ginadgad na milon**

**3 puswelong tubig**

**2 kutsarang katas ng kalamansi**

**1/2 puswelong asukal**

Durugin at salain ang papaya at milon upang makuha ang katas ng mga ito. Ihalo ang tubig at timplahan ng katas ng kalamansi at asukal. Palamigin.

### INUMIN BUHAT SA PAPAYA — III
(may pinya)

**2 puswelong laman ng hinog na papaya**

**2 puswelong katas ng pinya**

**10 kalamansi**

**3/4 puswelong asukal**

**2-1/2 puswelong malamig na tubig**

Paraanin sa salaan ang laman ng hinog na papaya upang maging pino at lusaw. Ihalo ito sa katas ng pinya at kalamansi. Timplahan ng asukal at ibuhos sa malamig na tubig. Haluing mabuti hanggang sa matunaw ang asukal. Palamigin.

### INUMIN BUHAT SA GUYABANO — I

Katasin ang hinog na guyabano. Sa bawa't isang puswelong katas ng guyabano ay 2/3 puswelong asukal na puti ang itimpla. Ihalo ang tinimplang katas na ito sa 3 puswelong tubig. Salain . Lagyan ng yelo.

### INUMIN BUHAT SA GUYABANO — II

**1 puswelong laman ng hinog na guyabano**

**2 kutsarang katas ng kalamansi**

**2/3 puswelong asukal**

**4 na duhat**

Katasin ang laman ng guyabano at ang duhat. Ilagay sa isang puswelo. Ihalo ang asukal at 3 puswelong tubig. Kung hindi panahon ng duhat ay maaari na ring gamiting pangulay ang mga pangulay sa pagkain na mabibili sa mga botika.

### INUMIN BUHAT SA MANGGANG HILAW

**1 puswelong laman ng manggang hilaw (tinadtad)**

**2/3 puswelong asukal**

**3 puswelong tubig**

Ilagay ang laman ng mangga sa isang kasangkapang tinatawag na liquidizer (pangkatas ng prutas). Takpan. Sa loob ng 1 o 2 minuto ay hayaang umiikot ang naturang kasangkapan hanggang sa ganap na makatas ang mangga. Kung wala ng pangkatas na ito ay dikdikin na lamang ang laman ng mangga. Timplahan ng asukal ang katas (dinikdik o pinaraan sa *liquidizer*) at ihalo sa 3 puswelong tubig. Salain. Lagyan ng tinipak na yelo upang lumamig.

### INUMIN BUHAT SA MANGGANG HINOG

Pumili ng hinog na mangga. Katasin. Sa bawa't isang puswelong katas ay 1/3 puswelong asukal ang itimpla at haluan ng 3 puswelong tubig. Salain. Lagyan ng yelo.

### PAMPALAMIG BUHAT SA PINAGHALONG MGA PRUTAS

**1/2 puswelong laman ng hilaw na mangga (ginadgad)**

**1/2 puswelong katas ng kalamansi**

**1/2 puswelong laman ng hinog na papaya o milon (ginadgad nang pino)**

**3-1/2 puswelong tubig na malamig**

**1/2 puswelong asukal**

Paghalu-haluin ang mga prutas, katas ng kalamansi, at tubig. Timplahan ng asukal. Palamigin.

### KATAS NG DUHAT

**1 puswelong duhat (inalisan ng buto)**

**1 puswelong tubig na malamig**

**1/4 puswelong arnibal**

Durugin at ihalo ang 1 puswelong duhat sa isang puswelong tubig at salain. Sa 1/4 puswelong katas ng duhat ay 1/4 puswelong arnibal ang ihalo. Lagyan ng tipak-tipak na yelo. Kung nais ng marosas-rosas sa halip ng mangitim-ngitim na kulay ng inuming ito, haluan ng 2 kutsarang katas ng kalamansi.

### KATAS NG BAYABAS

Pumili ng mga hinog na bayabas. Katasin. Sa bawa't 1 puswelong katas ng bayabas, kalahating puswelong asukal ang itimpla at ihalo sa 3 puswelong tubig. Salain at lagyan ng yelo.

### INUMING MAY KATAS NG UBAS AT KAHEL

1 puswelong katas ng ubas
1 puswelong katas ng kahel
1/2 puswelong katas ng limon
1/2 puswelong asukal
2 puswelong tubig

Gawing arnibal ang asukal at tubig. Palamigin. Ihalo sa ginawang arnibal ang katas ng mga prutas. Ibuhos sa isang pitsel na may tipak-tipak na yelo. Maaaring samahan ito ng *ginger ale* kung nais.

### INUMING MAY "GINGER ALE" — I

1 puswelong arnibal
1-1/2 puswelong katas ng ubas
1 puswelong katas ng kahel
4 na puswelong ginger ale (inuming pampalamig na mabibiling nasa bote)

Palamigin ang arnibal bago ihalo ang pinagsama-samang katas ng mga prutas na nabanggit. Ibuhos sa mga basong may tipak-tipak na yelo. Huling ihalo ang *ginger ale*.

### INUMING MAY "GINGER ALE" — II

1 puswelong katas ng kahel
1 puswelong katas ng pinya
1/3 puswelong katas ng kalamansi
1/3 puswelong katas ng cherry (maraschino cherry juice)
ginger ale

Paghaluin ang mga sangkap, maliban sa *ginger ale*. Palamigin. Lagyan ng tipak-tipak na yelo ang mga baso at saka ibuhos sa mga ito ang kaunting tinimplang inumin. At saka ibuhos ngayon sa bawa't basong ito ang *ginger ale*. Ang dami ng *ginger ale* ay ibabatay sa kagustuhan ng iinom.

## Mga Inuming Pampalamig na may Alak

### INUMING PAMBABAE

1 itlog (pula lamang at binati)
1 kutsaritang katas ng limon
1 puswelong Moscatel (isang uri ng alak)
1 kutsaritang asukal

Paghalu-haluin ang mga sangkap at palamigin, nguni't hindi dapat lagyan ng yelo.

### INUMING PANLALAKI

2 kopitang Vermouth (isang uri ng alak)
1 kopitang Brandy o Cognac (uri ng alak)
kaunting katas ng limon

Paghalu-haluin ang mga sangkap at palamigin.

## INUMING MAY "RUM"

**1 kopitang Rum**
**1 kutsaritang asukal**
**kaunting katas ng limon**

Paghalu-haluin ang mga sangkap at palamigin sa pamamagitan ng paglalagay rito ng tinipak-tipak na yelo.

## INUMING MAY HINEBRA

**1 kopitang hinebra**
**1 kutsaritang asukal**
**kaunting katas ng limon**

Paghalu-haluin ang mga sangkap at lagyan ng tipak-tipak na yelo upang lumamig.

## "SCREW-DRIVER"

**2/3 basong katas ng sariwang kahel**
**1 kopitang hinebra**
**1 kutsaritang asukal**
**yelo**

Paghaluin ang katas ng kahel at hinebra sa isang baso. Timplahan ng asukal at lagyan ng isang tipak na yelo. Palutangin sa inuming ito ang isang *cherry* o manipis na hiwa ng kahel.

## "GOLDEN GATE JULEP"

**2 puswelong katas ng pinya**
**1/4 puswelong katas ng limon**
**2/3 puswelong katas ng kahel**
**2 kutsarang katas ng** cherry

Pagsama-samahin ang mga sangkap. Palamigin. Idulot sa basong may tipak-tipak na yelo at nilagyan ng kapirasong pinya, *cherry*, at isang hiwa ng kahel. Kung hindi panahon ng pinya ay maaaring gamitin ang katas nito na isinalata.

## "PARTY PUNCH"

**3 puswelong katas ng kahel**
**1 puswelong katas ng limon**
**3 puswelong katas ng pinya**
**3 puswelong arnibal**
**3 puswelong kumukulong tubig**
**2 supot ng tsa o 1/2 puswelong dahon ng tsa**
**6 na puswelong** ginger ale o soda
**kahel (hiniwa nang manipis at mahaba)**

Buhusan ng kumukulong tubig (3 puswelo) ang tsang nasa *bag* o mga dahon ng tsa. Hayaang nasa tubig ang tsa sa loob ng 5 minuto. Salain (kung wala sa supot ang tsa) at palamigin.

Pagsama-samahin ang mga katas ng prutas, arnibal, at tsa at ilagay sa isang pitsel. Kapag handa nang idulot, ihalo ang *ginger ale* o soda. Lagyan ng tipak-tipak na yelo. Palamutihan ang bawa't baso ng hiniwang kahel.

## ILANG PAALAALA UKOL SA MGA INUMIN

ANG mga pampalamig na inuming ito ay haluan ng ilang patak ng pangulay sa pagkain upang maging kaakit-akit tingnan kung nasa pitsel at baso. Ang mga pangkulay na nabanggit ay mabibili sa mga botika o *grocery.*

oOo

UKOL sa katas ng kalamansi— Ayon sa mga manggagamot, nababawasan ang sustansiya ng kalamansi kapag sa mainit na tubig isinama ang katas nito. Kaya, kung wala rin lamang sipon at hindi masakit ang lalamunan, higit na makabubuting uminom ng malamig na katas ng kalamansi.

oOo

ANG *ginger ale* ay inuming pampalamig na isinabote. Ito ay tubig na may *carbonated soda*, katas ng luya at kaunting asukal. Kung walang mabiling *ginger ale* sa pinakamalapit na tindahan, magpakulo na lamang ng kaunting tubig, lagyan ng kapirasong luyang pinitpit, at timplahan ng asukal (katulad ng ginagawa sa pagluluto ng salabat). Palamigin at haluan ng soda (sa bote).

## SA PAGLULUTO NG KAPE

1. Huwag ugaliin ang paulit-ulit na pagpapakulo sa kape. Kailangang bagong pulbos na kape ang gagamitin tuwing magluluto ng kape. Iwasan ang pagdaragdag na lamang ng tubig at pulbos na kape sa kapeng pinakuluan ng nagdaang araw.

2. Kailan man ay huwag pakukuluan ang kape. Magpakulo ng tubig at kapag kumukulo na'y lagyan ng pulbos na kape at alisin kaagad sa apoy ang lutuan. Takpan at huwag gagalawin hanggang hindi lumulubog ang sapal. (Ang paraang ito ay sa pangkaraniwang pulbos na kape.)

3. Ihain ang kape pagkalutung-pagkaluto nito hangga't maaari. Higit na masarap ang kape kapag ganito ang ginawa. Upang mapanatiling mainit ang kape, ilagay ang kinalalagyan sa loob ng isang kaserolang may mainit na tubig o isalang sa kalang may mahinang-mahinang apoy.

4. Iwasang magdulot ng kapeng may latak.

oOo

## SA PAGLULUTO NG TSA

Ang kulay ay hindi sapat na batayan upang masabi kung tama na ang pagkakaluto ng tsa. Pakuluan nang 3 hanggang 5 minuto upang makamit ang ninanais na lasa. Kung nais ng matabang na tsa, dagdagan na lamang ng pinakuluang tubig ang luto nang tsa kapag nakalagay na ito sa puswelo upang inumin. Ang matagal na pagpapakulo sa tsa ay maaaring maging sanhi ng pagkakaroon nito ng mapait na lasa.

Kung tsang nasa supot ang gagamitin, magpakulo ng tubig. Ilagay ang supot ng tsa sa puswelo bago buhusan ng kumukulong tubig. Panatilihin sa tubig ang supot na may tsa hanggang makamit ang ninanais na tapang.

Kung kailangan ang maraming tsa (higit sa maaaring magkahusto sa lutuan), damihan ang dahon ng tsang ilalagay. Dagdagan na lamang ng mainit na tubig kapag nasa puswelo na (ayon sa panlasa ng iinom).

## UKOL SA PAGLULUTO

ISA sa mga pinakamahirap na gawain ng isang maybahay ay ang pag-iisip ng iba't ibang lutong ulam sa araw-araw. Bilang tulong ukol sa bagay na ito, narito ang talaan ng mga resiping maihahanda para sa isang linggo:

### LUNES

Almusal

Daing na bangos — kamatis
Piniritong itlog
Sinangag na kanin
Kape o tsokolate
Papayang hinog

Pananghalian

Sinigang na bangos
Inihaw na baboy (kustilyas)
Ensaladang pipino (o letsugas)
Kanin
Saging

Hapunan

Paksiw na aligasin
Bistik na karne
Kanin
Matamis na kamote

### MARTES

Almusal

Piniritong longganisa — kamatis
Estrelladong itlog
Sinangag na kanin
Kape o tsokolate
Tsiko

Pananghalian

Ginisang repolyo
Pritong hasa-hasa o sapsap
Ensaladang singkamas
Kanin
Saging

Hapunan

Mitsadong baboy
Tortang hipon
Kanin
Matamis na kundol

### MIYERKOLES

Almusal

Tsamporado
Pritong tuyo
Gatas
Dalanghita

Pananghalian

Batsoy
Lumpiyang sariwa (labong o abitsuwelas)
Kanin
Ensaladang prutas

Hapunan

Apritadang dalag
Bola-bolang giniling na baboy
Kanin
Matamis na bao

### HUWEBES

Almusal

Dinuguan
Puto at kutsinta
Kape o gatas
Papayang hinog

Pananghalian

Kari-karing buntot ng baka
Adobong manok
Kanin
Saging

Hapunan

Totsong bangos
Sarsiyadong baboy
Kanin
Matamis na saging

### BIYERNES

Almusal

Ginisang sardinas

**Piniritong itlog**
**Kape o tsokolate**
**Tsiko**

**Pananghalian**

**Ginisang munggo (may tinapa at talbos ng ampalaya)**
**Eskabetseng makaw (lapu-lapu o talakitok)**
**Kanin**
**Saging**

**Hapunan**

**Kamaron rebosado — Atsarang papaya**
**Chop suey**
**Kanin**
**Matamis na beans**

### SABADO

**Almusal**

**Tapang karne**
**Estrelladong itlog**
**Sinangag na kanin**
**Kape o tsokolate**
**Dalanghita**

**Pananghalian**

**Pansit gisado (canton o bihon)**
**Lumpiyang prito (makaw)**
**Kanin**
**Matamis na langka**

**Hapunan**

**Kilawing labanos**
**Binagoongang baboy (kustilyas)**
**Kanin**
**Saging**

### LINGGO

**Almusal**

**Binusang dilis — Pinasingawang kamatis**
**Binating itlog (may sibuyas)**
**Sinangag na kanin**
**Kape o tsokolate**
**Atis**

**Pananghalian**

**Nilagang manok**
**Pritong hito — Katas ng sampalok at bagoong (sawsawan)**
**Kanin**
**Matamis na garbansos**

**Hapunan**

**Paksiw na pata (baboy)**
**Relyenong alimasag**
**Kanin**
**Saging**

**NARITO** pa ang ilang halimbawa ng magkakabagay na putahe:

1. Ginisang munggo—Eskabetse o Paksiw
2. Sinigang na baboy o manok—Inihaw na bangos o dalag
3. Sinigang na Isda—Pinirito o inihaw na baboy
4. Nilagang Karne—Tortang Isda
5. Pritong isda—Adobong Kangkong—de Salsang Karne't baboy
6. Lumpiyang Prito (gulay o toge)—Suwam na tulya o isda
7. Lumpiyang sariwa — Pesang dalag
8. Camaron Rebosado—Pansit o Chop suey
9. Menudo—Relyenong Bangos o Pinasingawang isdang may mayonesa
10. Kari-kari—Adobong Manok at baboy
11. Ginisang Sitaw—Pritong isda o baboy
12. Dinuguan—Binagoongang baboy
13. Paksiw na Pata—Piniritong isda (binalot sa itlog at arina)
14. Pansit—Pekwat o Barbecue (baboy)
15. Kalderetang manok o karne—ginisang *spaghetti*
16. Bistik—Ginisang patola na

may miswa

17. Bola-bolang baboy—Atsarang papaya
18. Ginisang alamang—Manggang hilaw o bayabas—pesa
19. Relyenong talong — Sarsiyadong Isda
20. Pikadilyong upo o sayote—Pritong isda

Ilang pagunita sa paghahanda ng menu:

1. Hindi dapat panay na karne o panay na isda ang ihahain sa isang hainan. Kinakailangang magkaroon ng isang putaheng may gulay minsan man lamang maghapon. Lalong mabuti kung magkakaroon ng isang putaheng may gulay sa bawa't hainan.

2. Sa tanghalian, kapag ang pagbabagaying putahe ay walang sabaw, kailangang magluto ng sopas. Sa hapunan ay maaaring hindi na maghain ng sopas o ulam na may sabaw na hihigupin. Huwag lamang ihahain ang putaheng parehong tuyo, halimbawa'y piniritong baboy at piniritong isda. Kailangang isa sa mga ito ay may salsa o kaunting sabaw na maibabahog sa kanin.

3. Kapag ang ulam ay pinirito o inihaw (isda, karne, baboy, o manok), kailangang maghain ng ensalada (kahit na anong klase), atsara, o kamatis na sariwa o pinasingawan.

4. Iwasang maulit ang paghahain ng isang klaseng putahe sa sunud-sunod na araw. Palipasin ang isang linggo o mahigit pa, bago ihain uli ang putaheng naturan. Sa gayong paraan ay di mangyayaring pagsawaan ng inyong kasambahay ang inihahandang pagkain.

5. Iwasang maghain ng mga pagkaing magkakahawig sa isang hainan. Tulad ng Pansit Gisado at Sopas na Makaroni o Ensaladang Makaroni; Ginisang Sotanghon at Patolang may Miswa; Tortang giniling na baboy at Bola-bolang baboy.

6. Huwag pagsabayin sa isang hainan ang mga pagkaing matitingkad ang lasa, tulad ng Bistik na Karne at Totsong Bangos; Paksiw na Isda at Kalderetang Manok. Kailangang matabang ang timpla ng isa kung matingkad ang lasa ng iba.

7. Hindi dapat na maging panay na matamis o panay na maasim ang mga pagkain sa isang hainan. Ang Estopadong Dila at Eskabetseng Isda ay parehong may asukal; parehong maasim naman ang Paksiw na Isda at Sinigang na Karne.

8. Huwag magdulot ng mga pagkaing panay na mainit o panay na malamig sa isang hainan. Ang paksiw na bangos ay hindi kailangang ihain nang mainit, kaya pumili ng isang putaheng isasabay rito na kailangang idulot nang mainit, gaya ng ginisang munggo.

9. Paminsan-minsan lamang dapat ihain (laluna sa mga bata) ang mga pagkaing may matatapang na timpla, tulad ng maaanghang, maaasim, at maaalat.

10. Para sa mga bata, makabubuting gatas at katas ng mga bungang-kahoy ang ipaiinom sa halip na kape, tsa, at mga inu-

ming may karbonato.

11. Hindi sapat na masarap ang pagkakaluto ng ulam. Kailangan ay iayos sa hapag ang mga ito upang sa pag-upo pa lamang ng kakain ay maakit kaagad ang kanilang panlasa at ganahan sa pagkain.
12. Huwag magwawala ng pamutat sa alin mang pagkain. Sa agahan ay makabubuting sariwang prutas ang idulot. Sa tanghalian at hapunan ay maihahain ang matamis.

oOo

## ANG MGA PAGKAIN AT ANG SUSTANSIYANG TAGLAY NG MGA ITO

**MAHALAGANG** malaman ng lahat, lalung-lalo na ng mga ginang na naghahanda ng mga pagkain para sa kanilang kaanak, ang mga bitaminang kailangan ng katawan at kung anong pagkain ang makapagdudulot ng naturang mga bitamina.

Naito ang talaan ng mga bitamina, ang mga kapakinabangang naibibigay ng mga ito sa katawan ng tao, at kung saan-saang pagkain ito matatagpuan:

1. *Bitamina A*—Mahalaga sa ikalulusog ng mga mata, balat, lalamunan, at pagiging matibay ng baga upang hindi laging kapitan ng sipon ang isang tao. Matatagpuan ang bitaminang ito sa mga pagkaing tulad ng gatas, pula ng itlog, keso, mantikilya, atay, berde't madidilaw na gulay (gaya ng ampalaya, kalabasa, repolyo, at iba pa), at madidilaw na prutas na gaya ng milon, papaya, mangga, saging, at iba pa.
2. *Bitamina B*—Noong una, ipinalalagay ng mga siyentipiko na iisa lamang ang uri ng bitamina B, isang bitaminang maraming kabutihang nagagawa sa katawan ng tao. Subali't nang gumawa sila ng masusing pag-aaral ukol dito, napag-alamang humigit-kumulang sa sampu ang uri ng bitamina B. Ang tatlong pinakamahalaga sa katawan ng tao ay ang: (a) *thiamin;* (b) *riboflavin;* (c) *niacin.*

Ang *thiamin* ay mahalaga sa katawan ng sino mang tao at ang kakulangan sa sustansiyang ito ay maaaring maging dahilan ng pagkawala ng gana sa pagkain, mahinang paglaki, pagkaramdam ng laging pagkahapo, mga dipirensiya sa bituka, at tiyan. Matatagpuan ito sa mga pagkaing tulad ng ano mang binutil na pagkain (bigas, munggo, gisantes), manok, baboy, at karne (mga lamang-loob na gaya ng atay, puso, bituka), isda, itlog, mani, kasoy, at gatas.

Ang *riboflavin* ay mahalaga sa katawan ng tao at ang kakulangan sa sustansiyang ito ay maaaring maging sanhi ng pagpuputukputok ng balat ng mukha at labi, singaw sa bibig, dipirensiya sa mga mata. Sa pamamagitan din nito ay nagtatrabaho nang maayos ang ating panunaw, pati ang mga nerbiyos sa katawan. Matatagpuan ito sa karne, gatas, itlog, salmon, tinapay, berdeng munggo, gisantes, at berdeng dahon ng gulay (gaya ng petsay, repolyo, letsugas, atbp.).

Ang kakulangan sa *niacin* ay maaaring maging sanhi ng pagiging nerbiyoso at mainitin ng ulo. Tumutulong din ito sa maayos na pagtunaw sa mga kinain. Ang mga pagkaing nagdudulot ng *riboflavin* (maliban sa gatas) ay nagtataglay rin ng *niacin*. At ang iba pang pagkain na mayaman sa bitaminang ito ay ang mani, pulot, at mga sariwa at de-latang isdang tulad ng salmon at sardinas.

3. *Bitamina C*—(o *ascorbic acid*) —ang kahel, limon, ubas, kalamansi, kamatis o katas ng kamatis, hilaw na repolyo, patatas, at iba pang makakatas na prutas ay sagana sa bitamina C. Subali't ang bitaminang ito ay madaling mapaglaho ng maling pagluluto sa pagkain. Hindi dapat lutuing mabuti ang mga pagkaing nagtataglay nito, lalo na ang mga gulay. Ang kakulangan dito ay maaaring humantong sa pagkakaroon ng sakit na tinatawag na *scurvy* o pamamaga at pagdurugo ng gilagid.

4. *Bitamina D*—Ito ay mahalaga sa paglaki ng isang tao, lalo na sa kanyang mga buto at ngipin. Kaya, ito ay lubhang kailangan ng mga batang nasa panahon ng paglaki. Ang sinag ng araw ay siyang pinakamalakas magdulot ng bitaminang ito sa katawan ng tao. Isang dahilan kung bakit ang pagbibilad sa araw ay mahalaga sa sino man. Ang langis buhat sa atay ng isda (*fish-liver oil*) ay sagana sa bitamina D. Ang kakulangan sa bitaminang ito ay maaaring maging sanhi ng sakit na tinatawag na *rickets*, isang uri ng karamdamang ang mga buto, ngipin, kalamnan, at kasukasuan ay mahihina.

5. Ang taba (*fats*) at *carbohydrates*—ang mga sustansiyang ito na nakukuha sa mga pagkaing tulad ng taba ng baboy, mani, kanin, tinapay, asukal, atbp. ay siyang nagsisilbing "panggatong" na nagpapahintulot sa isang tao upang magawa ang ano mang ibig niyang gawin at maiwasan ang panghihina.

6. *Protaina*—Ang katawan ng tao ay halos binubuo ng protaina. Ang kalamnan, puso, utak, bato ay binubuo ng protaina at tubig. Kailangan ng isang tao ang protaina upang mahalinhan ang ano mang "lakas" na nagamit niya sa kanyang mga pagkilos. Kailangan ng isang bata ang protaina upang matulungan siya sa kanyang paglaki. Ang protaina ay higit na matatagpuan sa karne, manok, isda, itlog, at gatas. Ang mga butil na tulad ng mais, mani, kastanyas, munggo, at gisantes ay may taglay ring protaina.

7. *Mineral*—Katulad ng bitamina B, ang *mineral* ay marami ring uri; may tinatawag na *calcium*, *phosphorus*, *iron*, *copper*, *iodine*. Ang *calcium* at ang *phosphorus* ay mahalaga sa ikatitigas ng mga buto at ikatitibay ng mga ngipin. Ang *iodine* ay mahalaga

upang hindi magkaroon ng sakit sa leeg na kung tawagin ay "bosyo" o "buklaw" (*goiter*). Ang gatas at keso ay may taglay ring *calcium*. Saganang *iron* ang dulot ng atay at pula ng itlog; may dulot din namang kaunting *iron* ang ibang berdeng gulay na dahon, karne, prutas, munggo, kanin, at *beans*. Ang *iodine* ay matatagpuan sa mga lamang-dagat na gaya ng tulya, talaba, gulamang-dagat.

## "Calories"

Isa pang bagay na mahalagang malaman ng mga tagapagluto ay ang nauukol sa *calories*.

Ang *calorie* ang pinakagasolina ng katawan ng tao. Ang "init" na natatamo buhat sa mga pagkaing kinakain sa araw-araw at siyang nagpapagalaw sa isang tao upang kumilos at gumawa ay sinusukat sa pamamagitan ng tinatawag na *calorie*.

Ang dami ng *calorie* na kailangan ng isang tao ay ibinabatay sa kanyang gulang, sa uri ng kanyang gawain, sa kanyang timbang, at sa kanyang kasarian (kung lalaki o babae).

*Ang isang lalaking may karaniwang timbang* (53 kilo) at may magaan na gawaing tulad ng gawain sa isang tanggapan ay nangangailangan ng 2,100 *calories*. Kung pangkaraniwan ang bigat ng kanyang gawain, 2,600 *calories* ang kailangan niya. At sa may mabigat na gawaing tulad ng mga magsasaka at manlalaro ay 3,400 *calories* ang kailangan.

*Ang isang babaing may karaniwang timbang* (45 kilo) at magaan ang gawain, tulad ng pananahi, pagkukulot, at gawain sa bahay ay nangangailangan ng 1,900 *calories*. Kung pangkaraniwan ang bigat ng kanyang gawain, siya ay nangangailangan ng 2,300 *calories*. Kung napakabigat ng kanyang gawain ay 3,000 *calories* ang dapat mapasakanya sa araw-araw na pagkain.

Samantala, sa panahon ng pagdadalantao ng babae (buhat sa ikapitong buwan ng pagdadalantao hanggang sa makapagsilang), ay 2,300 *calories* ang kailangan niya. At sa panahon naman ng pagpapasuso sa sanggol (kung sa ina sumususo ang sanggol at hindi sa bote) ay 2,800 *calories* ang kailangan.

*Ang dami ng calories na kailangan ng mga bata*:

Kulang na 1 taong gulang—100 *calories* sa bawa't kilo ng kanyang timbang

1-3 taong gulang—1,200 *calories*

4-6 taong gulang—1,400 *calories*

7-9 taong gulang—1,800 *calories*

9-12 taong gulang—2,300 *calories*

13-15 taong gulang (babae)—2,500 *calories*

13-15 taong gulang (lalaki)—2,800 *calories*

16-20 taong gulang (babae)—2,200 *calories*

16-20 taong gulang (lalaki)—3,600 *calories*

Maaaring pagtakhan ang dami ng *calories* na kailangan ng isang batang may sampung taong gulang, pataas pagka't katumbas iyon ng dami ng *calories* para sa isang matandang tao. Ang dahilan: ang labis na *calories* ay nakatutulong sa madaling paglaki at pagtaba ng bata.

## TALAAN NG MGA PAGKAIN AT ANG DAMI NG "CALORIES" NA TAGLAY NG BAWA'T ISA:

| PAGKAIN | DAMI O SUKAT NG NATURANG PAGKAIN | BILANG NG "CALORIES" |
|---|---|---|
| abukado | 1/3 ng 1 abukado, may 3-1/3 pulgada ang haba o may 1/2 tasa kung mahiwa nang pakuwadrado | 166 calories |
| saging | isang may karaniwang laki, 6" ang haba | 99 calories |
| mais | 1 may karaniwang laking puso | 102 calories |
| ubas | 22-24 na may karaniwang laki | 76 calories |
| pinya | 1 hiwang 3/4" ang kapal o 2/3 tasa kung mahiwa nang pakuwadrado | 58 calories |
| kahel | 1 may karaniwang laki | 80 calories |
| papaya | 1 tasa na hiniwa-hiwa | 70 calories |
| milon | 1 hiwang may 3/4" ang kapal at 6" ang haba | 93 calories |
| karneng baka | 2 onsa (may malambot na laman) | 148 calories |
| manok | 3 onsa (karaniwang hiwang inihahain) | 94 calories |
| baboy | 3 onsa (karaniwang hiwang inihahain) | 180 calories |
| hipon | 12 may karaniwang laki | 40 calories |
| isda | 3 onsa | 177 calories |
| itlog | 1 (karaniwang laki; hilaw) | 75 calories |
| repolyo | 2/3 puswelo | 30 calories |
| pipino | 1/2 ng 1 may karaniwang laki | 7 calories |
| talong | 2 hiwang may 3/8" ang kapal at may 4" ang laki sa kabilugan | 28 calories |
| labanos | 1 may 1" ang kabilugan | 2 calories |

| | | |
|---|---|---|
| **kalabasa** | 1/2 tasang pinasingawan | 19 calories |
| **kamatis** | 1 may karaniwang laki | 23 calories |
| **patatas** | 1 may karaniwang laki | 100 calories |
| **sibuyas** | 1 may karaniwang laki | 30 calories |
| **kanin** | 1/2 tasa | 87 calories |
| **tinapay** | 1 hiwa buhat sa may karaniwang laking pan | 65 calories |
| **mantikilya** | 1 hiwang sapat ipalaman sa tinapay | 73 calories |
| **keso** | 1 hiwang may 2" kapal o may 2 kutsara kung magayat | 79 calories |
| **tsokolate** | 3/4 tasa | 120 calories |
| **gatas** | 1 baso | 105 calories |
| **sorbetes (tsokolate)** | 1/2 tasa | 250 calories |
| **mani** | 10 butil o 1 kutsarang durog | 54 calories |
| **hamon** | may 4" ang haba, 4" ang lapad, 3/8" ang kapal | 285 calories |

Sa talaang ito ay magagawang sumahin kung ilang *calories* ang mapapasakatawan sa bawa't pagkain. Halimbawa: sa almusal—1 basong gatas—105 *calories;* tinapay—2 hiwa—130 *calories;* mantikilya—73 *calories;* pritong itlog—1 —70 *calories;* *bacon*—3 hiwa-94 calories. Samakatuwid, magkakaroon ng 472 *calories* sa almusal.

Ang talaang ito ng pagkain at kaukulang *calories*, pati ang talaan ng bilang ng *calories* na kailangan ng bawa't tao ay mula sa panamalikaik ng Surian ng Wastong Pagkain (*Institute of Nutrition*).

## SAMUT-SAMOT NA PAALAALA PARA SA MGA TAGAPAGLUTO

UPANG maiwasan ang matagal na pagluluto, kung alin ang unang isasalang sa apoy ay siyang unang hiwain at ihanda. Halimbawa: isalang muna sa apoy ang palambuting karne o baboy bago hiwain ang ipanggigisang sibuyas at kamatis o mga gulay na isasahog.

oOo

UPANG hindi gaanong mahirapan sa paghahagilap ng mga panahog sa ulam ay ilagay ang mga iyon sa magkakabukod na garapon. Kung lata ang paglalagyan ay kailangang lagyan ng etiketa o *label* upang mabasa kung ano ang nakalaman doon.

oOo

Ang sibuyas at patatas ay hindi dapat ilagay sa lalagyang may takip. Madaling mabubulok ang mga iyon. Ang kailangan ay itago sa isang lalagyang nahahanginan.

Ang kamatis man ay huwag itatago sa kulob na sisidlan. Madali rin itong mabulok kapag hindi nahahanginan. At araw-araw ay tingnan upang kung may isang malapit nang mabulok ay maialis at magamit kaagad upang hindi na mahawa ang ibang kamatis.

Huwag ilalagay ang asin sa sisidlang lata, pagka't madaling kakalawangin ang lata. Sa garapong may maluwang na bibig itago ito upang madaling madukot kung kailangan.

Ang bagoong ay maaaring imbakin nang matagal; kailangan lamang ay may mahigpit na takip at hindi gagamitan ng basang panandok.

Kung babalutin ng *cutrite* o *wax paper* ay hindi mabubulok ang lumabis na sibuyas kahit hiwa na. Maaaring tumagal pa iyon nang 2 araw.

Ang gamit nang atsuwete na may kulay pa ay muling magagamit kung ibibilad at patutuyuin sa araw bago itago sa tuyong lalagyan.

oOo

HUWAG gumamit ng labis na pulbos o dahong pampabango at pangkulay sa ulam (gaya ng laurel, kanela, atsuwete) sapagka't maglalasang gamot ang ulam. Ang 1 kutsaritang kanela o 1 maliit na dahon ng laurel ay sapat nang magbigay ng lasa sa 1 kalderong may salsa.

oOo

"Tip" para sa mga bagong maybahay (at bagong kusinera rin):

1. Sa pagbabasa ng mga magasin at peryodiko, kailangang talasan ang mga mata sa iba't ibang putahe na nalalathala. Gupitin ang mga iyon, ipunin, at pag-aralan ang pagluluto. Sa gayo'y maraming "maipagpapasikat" sa asawa.

2. Sumama sa pamimili sa palengke sa isang datihang tagapagluto upang malaman ang halaga ng mga bilihin. Maraming mapagsamantalang tindera na may "matalas na pang-amoy" sa mga baguhan.

oOo

TULAD din ng tanghalian at hapunan, pag-abalahang paghandaan ng mga ulam na nakapagpapagana ang almusal, tulad halimbawa ng masarap na sinangag, mainit na tsokolate, at iba pang nakapagpapaganang putahe.

oOo

SA panahon ng tag-init ay madaling masira ang mga pagkain. Kung minsan ay hindi kaagad mapapansin ang pagkapanis sapagka't hindi naman bumubula o nangangamoy. Kaya, kailangang mag-ingat. Kung wala rin lamang *refrigerator* na mapagtataguan ng natitirang ulam ay hindi dapat magluto ng marami upang walang matira na ipagbabakasakaling makain pa kinabukasan.

Ang ensalada, dala ng *salad dressing*, ay madaling masira kapag hindi kaagad nailagay sa malamig. Kung aabutin ng kinabukasan ay nasisira rin kahit na nasa palamigan.

Kung hindi mauubos ang isang malaking lata ng gatas ay maliit na lata na lamang ang bilhin. Kung kultado ang gatas ay huwag nang isama sa kape o pagkain.

Sa mga pagpipiknik ay makabubuting huwag na munang ipalaman sa tinapay ang mga pagkaing de-salsa o de-lata. Ibalot nang hiwalay ang mga pang-ulam at ang de-lata nama'y buksan kung kailan kakainin.

oOo

HUWAG itatapon ang matamang mantika na natira sa pagpiprito. Maaaring itabi iyon at gamitin sa susunod na pagluluto. Ganito ang gawin upang muling "luminis" ang mantika:

1. Pagprituhan ng patatas na hiniwa nang maliliit at pakuwadrado ang nagamit nang mantika. Ang patatas ay "sumisipsip" ng lasa ng ipiniritong humawa sa mantika. At ang ibang latak ay kakapit sa patatas. Ang nalalabing latak ay papailalim. Salain ang mantika sa salaang tela pagkatapos.

2. Buhusan ng kumukulong tubig ang malamig na mantikang nagamit na. Haluing mabuti. Itabi at kapag malamig na ay ipasok sa pinakamalamig na bahagi ng reprihiradora o sa *freezer*. Kunin sa pamamagitan ng kutsilyo ang mantika kapag namuo na. At kayurin ang ano mang latak na kumapit doon.

Ibukod ang mantikang natira sa pagpiprito ng isda sa mantikang natira sa pagpiprito ng baboy o karne. Gayon man, kung nasunog ang ipiniríto ay hindi dapat gamiting muli ang mantikang ito. Kung aabutin ng 1 linggong pagkakaimbak ay hindi rin dapat gamitin pa ang mantikang nabanggit pagka't maaaring umanta ang ano mang lulutuin dito.

oOo

INGATANG mahanginan nang matagal ang balat ng lumpiya pagka't titigas at lulutong ito . Madaling mapupunit kapag ipinambalot na ng lumpiya. Balutin sa isang telang basa (malagihay) ang balat ng lumpiya at ilagay sa isang malamig na lugar (malayo sa kalan na may apoy o sa arawan).

oOo

HINDI dapat haluin ang alin mang sabaw na may timplang suka hanggang hindi kumukulo upang maiwasan ang paglalasang hilaw ng suka at pagiging napakaasim ng sabaw.

oOo

UPANG hindi pumisik ang itlog at maging ang karne kapag ipinipirito, wisikan muna ng ilang butil na asin ang kumukulong mantika bago ihulog ang mga ito.

oOo

KAPAG lubhang napaalat ang de-salsang niluluto ay lagyan ito ng kaunting asukal na pula. Hindi naman tatamis ang ulam kung kaunting asukal lamang ang ilalagay.

oOo

KUNG hindi maiwasan ang pagkasunog ng bawang, alisin agad at nang hindi mapasama at lumasa sa sabaw.

oOo

UPANG madaling maibuhos ang ketsap, ibabad nang 10 minuto ang bote sa palanggganang may tubig na mainit.

oOo

NAKAWAWALANG gana ang ano mang pagkaing malamig na kung ihain. Kaya, hangga't maaari ay mainit ang mga ulam na ihahain sa hapag-kainan.

### SA PAG-AAYOS NG HAPAG-KAINAN AT PAGHAHAIN

1. *Paglalagay ng pinggan sa mesa*—bigyan ng sapat na lugar

ang bawa't kakain upang malayang maigalaw ang kamay nang hindi makasisiki sa katabi. Isang pulgada ang dapat na layo ng pinggan buhat sa gilid ng mesa.

*Malukong na pinggan para sa sopas* — kung ang sopera (lalagyan ng sopas) ay ihahain sa mesa at ipagpapaubaya sa mga panauhin ang paglalagay sa kanya-kanyang pinggan, ilagay sa ibabaw ng pinggang malanday ang pinggang malukong. Maaaring ang mga pinggang ito ay nasa tabi ng may-bahay, kasama ang sopera, at ang may-bahay ang sasandok at magsasalin ng sopas sa bawa't pinggang malukong at ibibigay pagkatapos sa panauhin na nakaupo na sa harap ng hapag. Maaari rin namang isa-isang idulot ng utusan ang malukong na pinggan na may laman ng sopas.

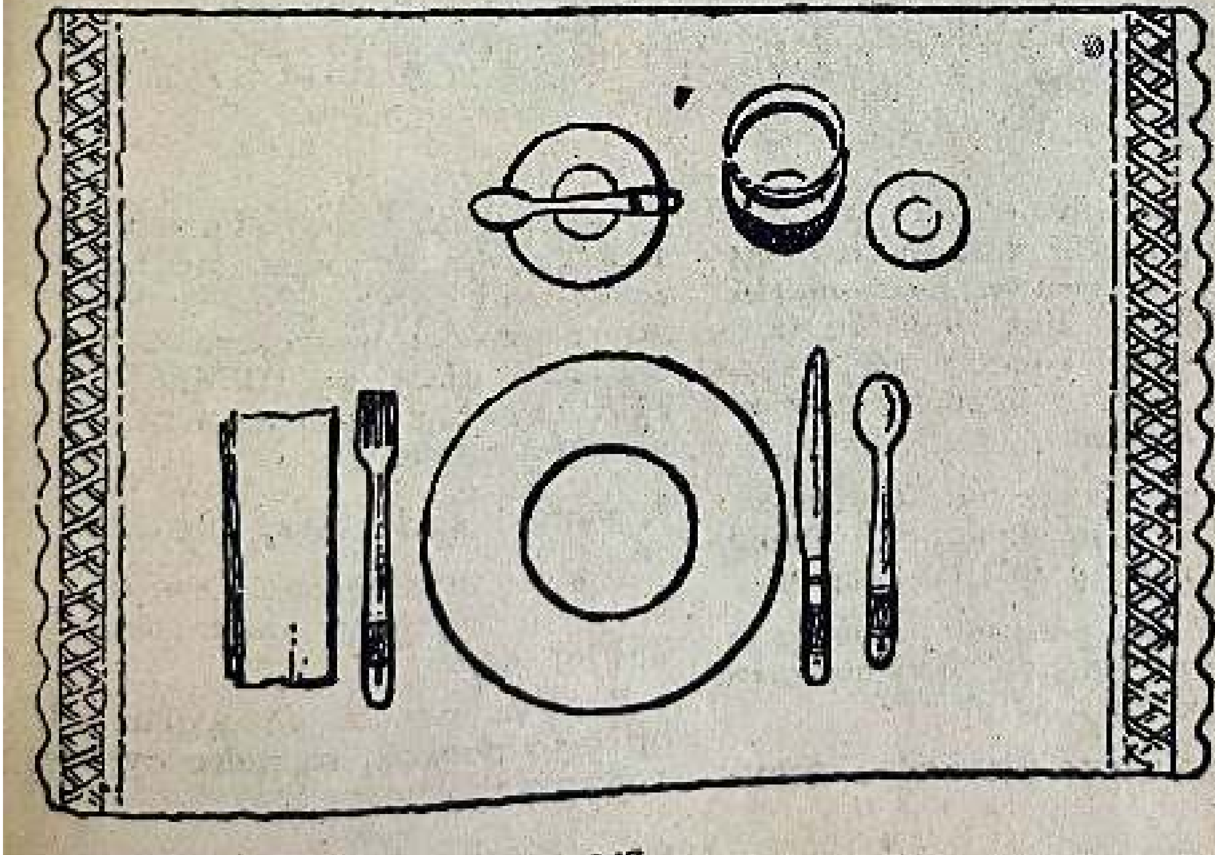
**2. *Mga kubyertos*:**

**a.** *Kutsilyo.*—Sa tabi ng pinggan, gawing kanan ng kákain. Ang talim ng kutsilyo ay iharap sa pinggan.

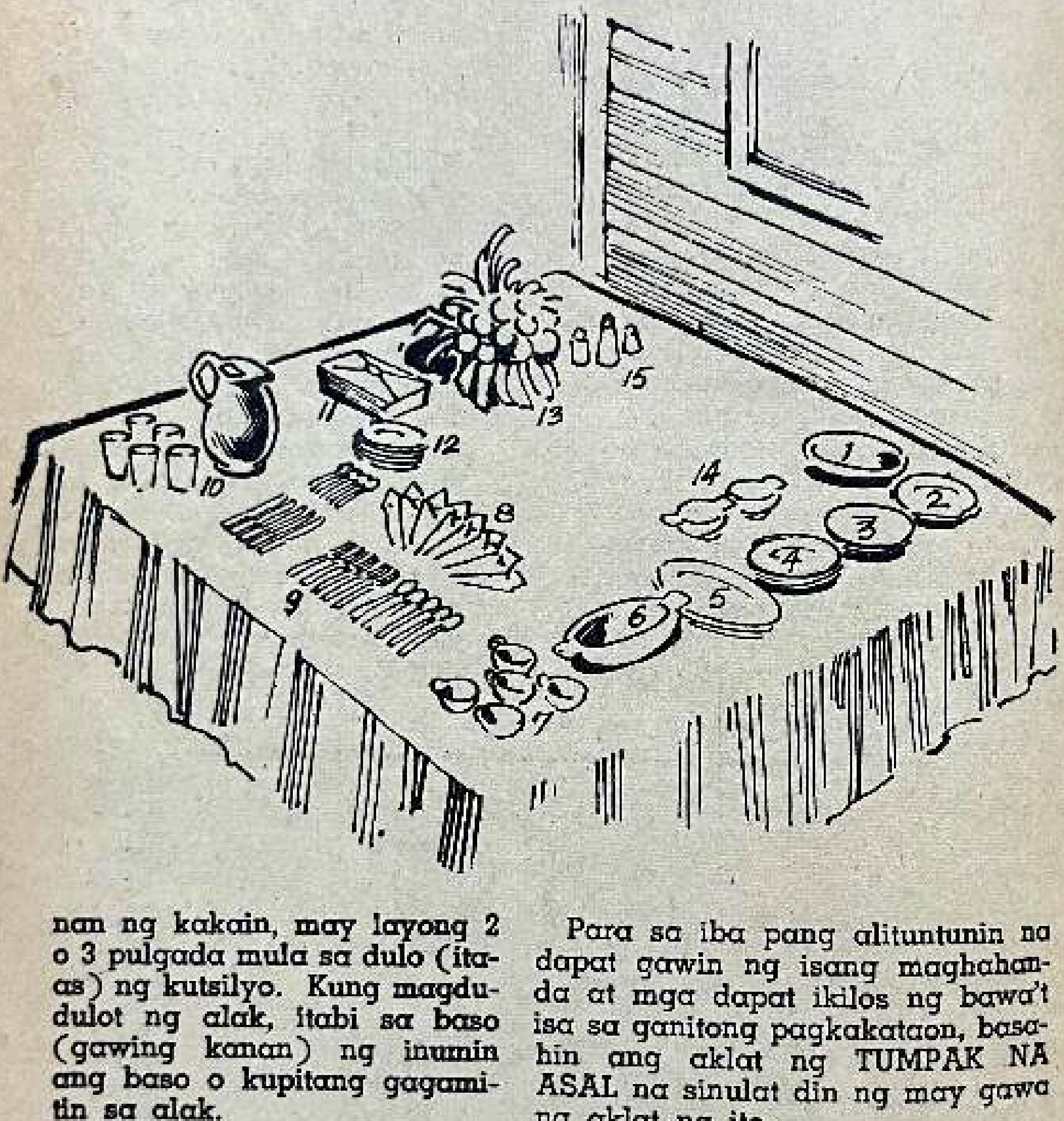
**b.** *Tinidor.*—Sa tabi ng pinggan, gawing kaliwa ng kakain. Ang hawakan ay nasa ibaba o sa gawi na malapit sa gilid ng mesa. Ilagay nang nakatihaya.

**k.** *Kutsara.*—Sa gawing kanan ng kakain, katabi ng kutsilyo. Tulad ng kutsilyo at tinidor, ang hawakan ay nasa gawing ibaba rin, at nakatihaya.

**d.** *Kutsarita.*—Maaaring nakalagay sa itaas ng pinggan, kasama ang platito para sa matamis o himagas (iyan ay kung malaki ang mesa at hindi makagigipit sa iba pang kasangkapang gagamitin sa pagkain). Maaari ring kung kailan na lamang



idudulot ang matamis o himagas saka ilagay sa hapag ang platito at kutsarita.



3. *Baso*:—ilagay sa gawing kanan ng kakain, may layong 2 o 3 pulgada mula sa dulo (itaas) ng kutsilyo. Kung magdudulot ng alak, itabi sa baso (gawing kanan) ng inumin ang baso o kupitang gagamitin sa alak.

4. *Platito*:—para sa sawsawan: sa gawing kanan ng kakain, katapat ng dulo ng kutsara.

   *Platito* para sa matamis o himagas—tingnan ang nasasaad sa talata d.

5. *Serbilyeta*:—maaaring ipatong sa ibabaw ng pinggan o itabi sa tinidor. Maaaring itupi nang pakuwadrado o patatsulok.

Para sa iba pang alituntunin na dapat gawin ng isang maghahanda at mga dapat ikilos ng bawa't isa sa ganitong pagkakataon, basahin ang aklat ng TUMPAK NA ASAL na sinulat din ng may gawa ng aklat na ito.

*Paghahain sa Paraang "Buffet"*:

Itabi sa dinding ang mesa at huwag maglagay ng upuan sa paligid ng mesa.

Para sa maayos na paghahanay ng mga pagkain sa mesa ay tingnan ang krokis:

1. Mga plato; 2., 3., at 4. Ulam; 5. Kanin; 6. Sopas; 7. Puswelo para sa sopas; 8. Serbilyeta; 9. Kubyertos; 10. Pitsel at mga baso; 11. Matamis; 12. Mga platito; 13. Prutas at plorera; 14. Atsara; 15. Patis, ketsap, at palito.

Ihanay nang maayos ang mga bandeha ng ulam. Huwag gaanong pupunuin ang mga bandeha at huwag kalilimutang lagyan ng kutsara o tinidor ang bawa't bandeha.

Tatlo o apat na klaseng putahe ng ulam ay tama na. Huwag pagtatabihin ang mga bandehang ang laman ay parehong baboy o karne. Pagsalit-salitin ang mga bandehang may lamang isda, hipon, o ensalada.

Mapapansin sa krokis na ang mga kubyertos ay malayo sa mga plato. Ang karaniwang ginagawa ng iba ay itinatabi o ipinapatong sa bawa't plato ang kubyertos upang magkasamang daramputin ng kakain. Nguni't sa paraang iyan ay maaasiwa sa pagkuha ng pagkain ang bisita. Ihuli na sa hanay ang mga kubyertos dahil sa mayroon namang kutsara ang bawa't bandeha.

Ang lalagyan ng sopas ay ihuli sa hanay ng mga ulam at hayaang ang mga bisita ang maglagay ng sopas sa kani-kanilang puswelo.

*Paalaala sa mga bisita*: Sa paglalagay ng pagkain ay mag-iwan ng puwang sa gitna ng pinggan para sa puswelo ng sopas. Sa ganitong paraan ay maiiwasan ang maligwakan ng sopas at magiging magaan pa ang pagdadala ng pagkain.

Ang matamis ay hindi isinasama sa pinggan ng mga ulam kaya mailalagay ito sa gitna o sa hulihan ng mesa. Sapat na ang isang klaseng matamis at maaaring hindi na maghain nito kung mayroon nang prutas.

Ang lalagyan ng prutas ay magandang palamuti sa mesa, nguni't huwag itong ipagigitna sapagka't makagigipit sa mga bandeha ng ulam.

Huwag kalilimutang maglagay ng patis o asin sa mesa sapagka't may mga taong maalat magtimpla. Maglagay rin ng bote ng ketsap at palito sa tabi ng patis.

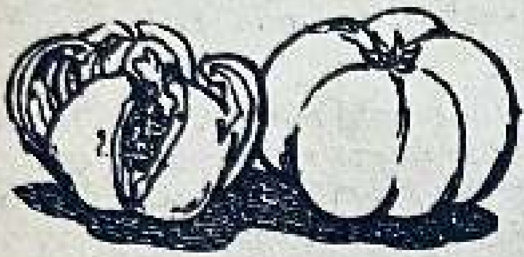
Hindi na suliranin ngayon ang paghuhugas ng pinggan kung may handaan. May mga pinggang kartong nabibili sa murang halaga lamang at ang mga pinggang ito ay sinasapnan ng papel (*cut rite* o *wax paper*). Pagkatapos magamit, papel lamang ang itatapon at magagamit uli ang pinggan nang hindi na huhugasan, sapnan lamang muli ng malinis na papel.

Kailangang may nakahanda nang pagkain sa mga bandeha (bukod sa mga nakahain sa mesa) upang kung malapit nang maubos ang mga ulam sa mesa ay maipalit ang mga ito. Hindi dapat salinan ng ulam ang bandeha nang nakalagay ito sa mesa at kaharap ang mga bisita. Karaniwang tumatapon ang ulam dahil sa pagmamadali ng naglalagay.

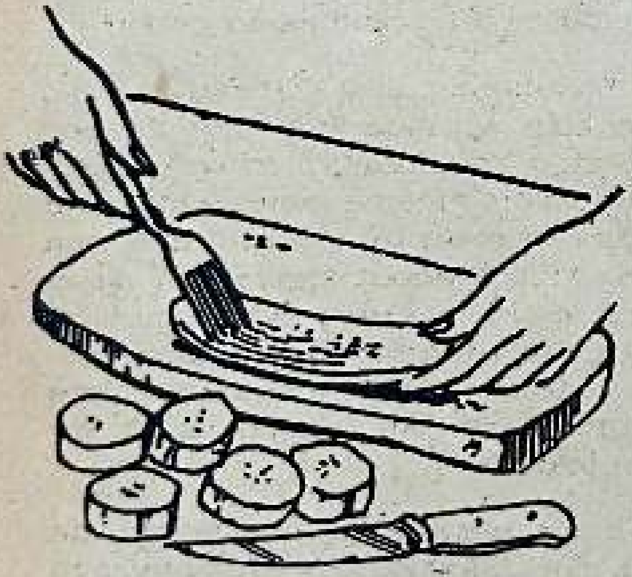
Kung maaari ay maghanda rin ng mga bilaong may katamtamang laki na magsisilbing "tray" o salalayan ng pagkain. Dito'y mailalagay ng mga panauhin ang pinggan ng pagkain, baso ng inumin, puswelo ng sabaw, atb. Magiging magaan para sa mga panauhin ang pagdadala ng kanilang pagkain. Pintahan ang mga bilaong ito upang maging kaakit-akit.

## Mga Palamuti sa Ulam

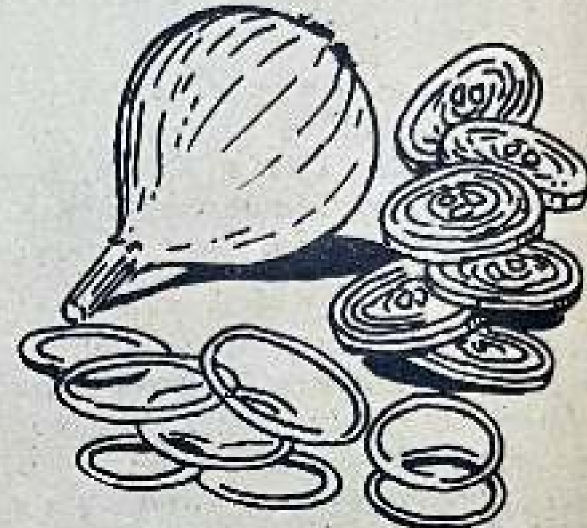
Maraming gulay at prutas ang maaaring ipalamuti sa iba't ibang putahe kung gagamitan ng kaunting arte.



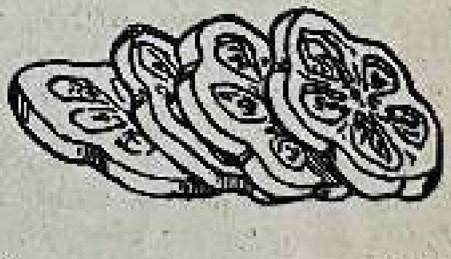
1. *Usbong ng wansoy*—ilagay sa gitna ng kamatis na pinag-anyong bulaklak. Bagay ipalamuti sa pinangat o pinaksiw na isda.



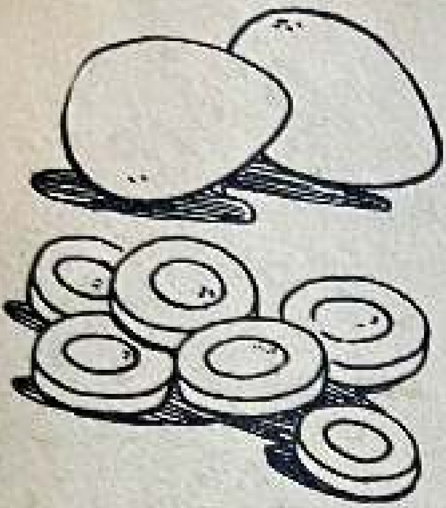
2. *Saging*—kayurin ng tinidor (tulad ng ipinakikita sa krokis 2) bago hiwain nang pahilis. Upang hindi mangitim ang saging, ibabad nang ilang sandali sa tubig na may kaunting suka o katas ng kalamansi.



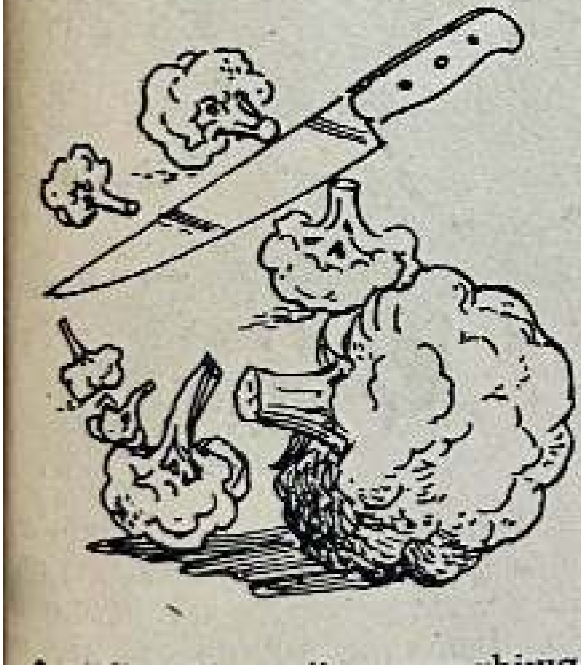
3. *Sibuyas*—hiwain nang pabilog at makapal nang bahagya. Paghiwa-hiwalayin ang mga bilog bago pagulungin nang ilang sandali sa kumukulong mantika. Ipaibabaw ito sa asadong karne, manok, o isda.



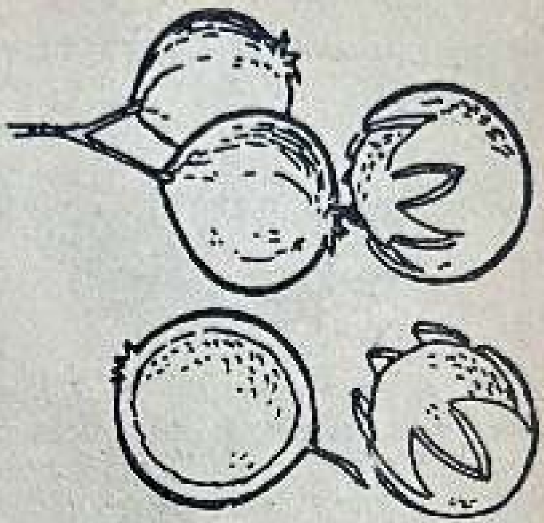
4. *Kamatis*—bilog at manipis ang hiwa nguni't hindi lulutuin.



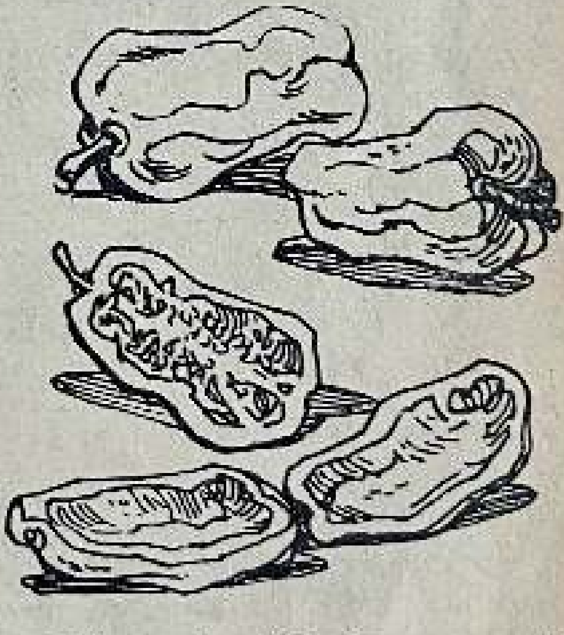
5. *Itlog*—ilaga ang itlog (halubaluin habang pinakukuluan upang malagay sa gitna ang pula nito), balatan, at hiwain nang pabilog. O kaya'y hiwain nang maliliit at ibudbod sa ulam.



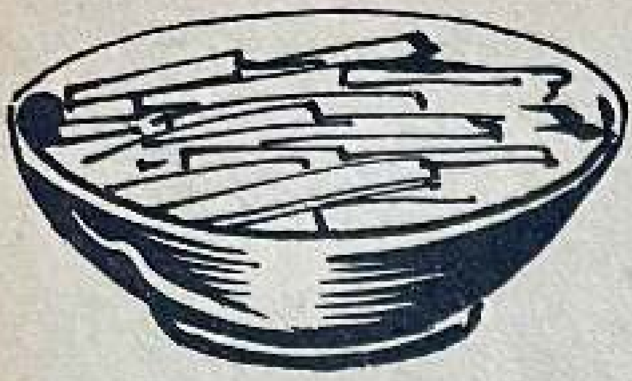
6. *"Cauliflower"* — paghiwa-hiwalayin ang magkakakabit na bulaklak tulad ng ipinakikita sa krokis. O kaya'y hiwain nang maninipis. Ilang sandaling ibabad sa yelo upang maging malutong.



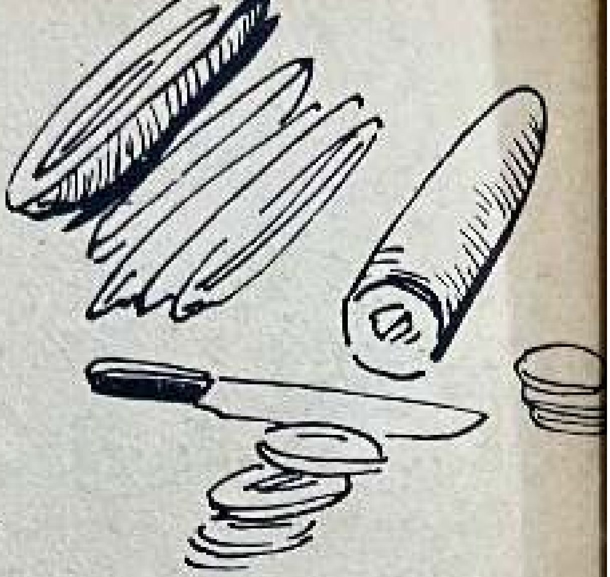
7. *Hinog o manibalang na bayabas*—magagawa ring parang bulaklak, tulad ng ipinakikita sa krokis. Ibabad nang ilang sandali sa yelo upang manatiling malutong. Bagay na ipalamuti sa ginisang alamang o halabos na hipong maliliit.



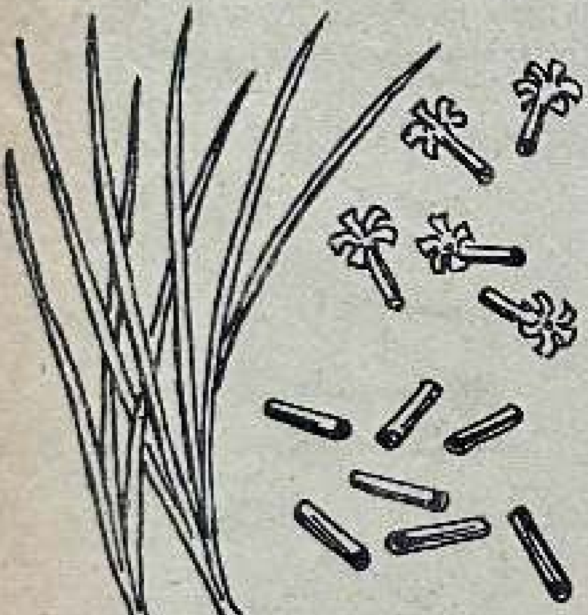
8. *Siling pula*—hiwain nang pabilog o pahabang maninipis bago banlian o pakuluan nang ilang sandali. Mainam na ipalamuti sa mga ensalada o lutuing Intsik.



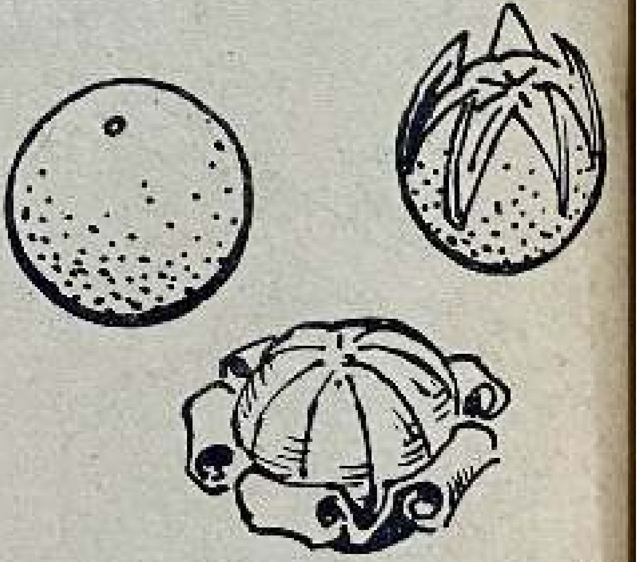
9. *Patatas*—balatan at hiwain nang pahaba nang may katamtamang kapal. Sandaling ibabad sa tubig na may asin bago prituhin hanggang sa pumula. Iayos sa ibabaw ng bistik o mitsado.



11. *Pipino*—balatan, hiwain nang pabilog at manipis. Sandaling ibabad sa yelo.



10. *Sibuyas na mura*—hiwain nang 2 pulgada ang haba. Paghiwa-hiwalayin ang isang dulo. Kayasin ng likod ng kutsilyo upang bumaluktot ang pinaghiwa-hiwalay na dulo at mag-anyong bulaklak. Itusok sa gitna ng isang pinggang pansit o ihilera sa gilid ng pinggan.



12. *Dalandan o dalanghita*—hiwain nang 5 parte ang balat ng dalandan mula sa tuktok hanggang sa gitna. Isa-isang tuklapin sa liha at iikot sa dulo ng kutsara ang balat upang bumaluktot, tulad ng nasa krokis.

13. *Manggang hinog* — hiwain nang pakuwadrado o salukin ng kut-

sarita upang maging bilug-bilog. Iayos sa gilid ng bandeha o sa ibabaw ng ano mang ulam na pinirito o may salsa.

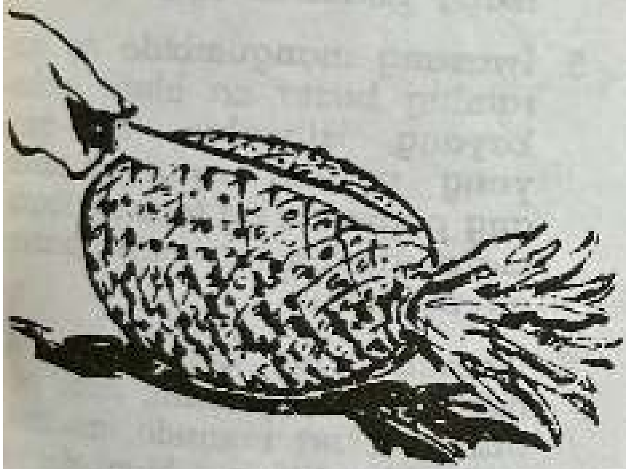
oOo

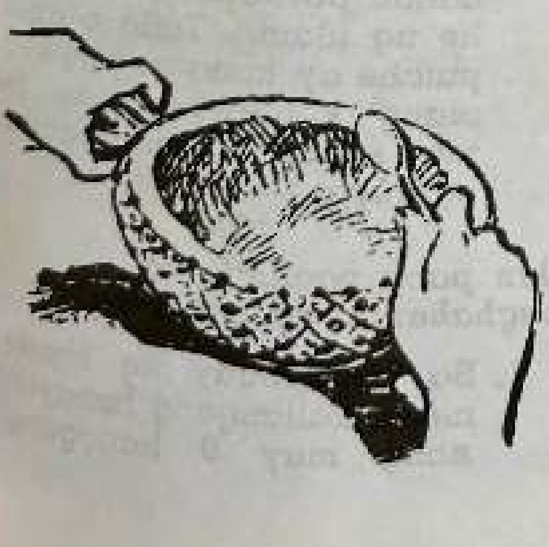
### Pampalamuti sa Hapag-kainan

Pinyang ginawang hugis-ibon na mapaglalagyan ng kahit na anong klaseng matamis, prutas, o ensalada.

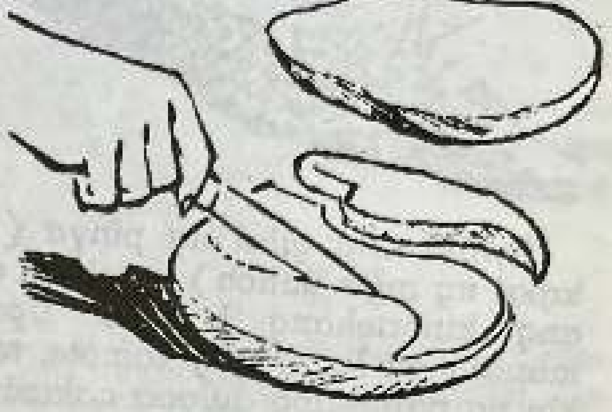
*Paraan ng paggawa:*

Pumili ng hinog at malaking pinya na may magandang tubo ng dahon. Hugasang mabuti. Punasan hanggang matuyo . Hiwain at alisin ang ikatlong bahagi, (tingnan ang krokis 1). Ingatang magkabali-bali ang mga dahon.



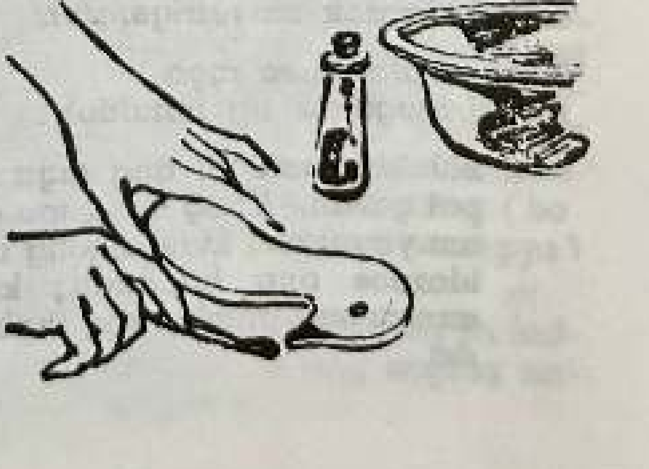


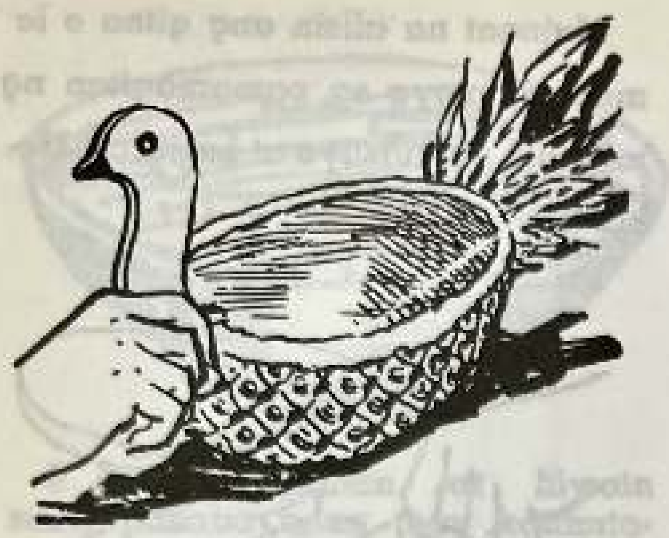
Maingat na alisin ang gitna o laman ng pinya sa pamamagitan ng matalim na kutsilyo at kutsara (krokis 2).



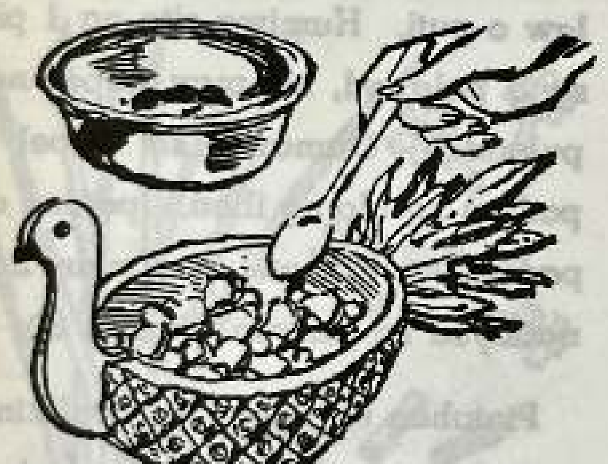
Pumili ng malaking kamoteng dilaw o puti. Humiwa rito ng 1 pirasong palapad, na may kapal na 1 pulgada. Gumawa sa papel ng padron ng ulo ng ibon. Ipatong ang padron sa kamote at hiwain nang naaayon sa padron (krokis 3).

Pintahan ng pula (*food coloring* o cutex) ang pinakatuka, tuktok, at mata ng kinortehang kamote (krokis 4).





Hiwain ang gilid ng pinya (katapat ng mga dahon) at isingit dito ang kinortehang kamote. Upang manatili sa lugar ang kamote, tusukin ng palito ang dulong nakasingit sa pinya at patagusin ito hanggang sa pinya (krokis 5).



Ngayo'y malalagyan na ito ng matamis o ensalada.

Upang hindi mag-anyong lanta, gawin ito 2 o 3 oras bago ihain, o kaya'y ipasok sa *refrigerator.*

*Ilang paalaala sa mga magsisipagdaos ng handaan*:

1. Balaking mabuti ang mga dapat gawin. Kung ilang tao ang aanyayahan; kung anong oras idaraos ang handaan; kung anu-anong putahe ang ihahanda.
2. Ilistang lahat ang mga pamimilhin. Bago dumating ang araw ng paghahanda ay unti-unti nang bilhin ang mga sangkap na tulad ng toyong panimpla, betsin, at iba pang nasa bote o nasa lata.
3. Ang mga palambuting ulam na maaaring iwan ay isalang na una. Habang ginagatungan ay gumawa ng iba, tulad ng paghihiwa ng ibang lutuin o pag-aayos ng bahay.
4. Hangga't maaari ay gawing *buffet* ang paghahain. Malaking kabawasan iyon sa trabaho at madudulutan pa ng ibayong kasiyahan ang mga panauhin dahil sa waring nasa isang piknikan sila.
5. Iwasang mangumbida ng maraming bisita na hindi makakayang istimahin. Sa ganyang paraan ay maiiwasan ang pagsama ng loob ng ibang maramdamin at mapaghanap na panauhin.
6. Iwasan ang paghahain ng iisang klaseng ulam, tulad halimbawa ng menudo, murkon, embotido, litson. Maghain ng karne, isda, gulay upang hindi masuya ang mga panauhin.
7. Hindi kailangan ang paghahanda ng napakaraming putahe ng ulam. Tatlo o apat na putahe ay tama na; huwag lamang kaliligtaan ang isang may sabaw at isang pampaalis ng suya.

oOo

*Ilan pang paalaala sa paghahanda ng hapag-kainan*

1. Sa paglalagay ng tapete sa mesa, kailangang lumaylay ito nang may 9 hanggang 12

(ayon sa taas ng mesa) pulgada sa lahat ng gilid ng mesa.

2. Kung maliit ang mesa ay iwasan ang paglalagay ng plorerang may bulaklak. Makasasagabal lamang iyon sa mga magsisikain. Iwasan din ang paglalagay sa hapag-kainan ng mga bulaklak na may masamang amoy.
3. Huwag maglalagay sa mesa o magdudulot ng bandeha ng ulam na may tulo ng salsa o mantika. Punasan ng malinis na basahan ang gilid ng bandeha bago ihain.
4. Huwag kalilimutan ang paglalagay ng kutsara o tinidor sa bawa't bandeha ng pagkain, upang ito ang magamit ng kukuha at hindi ang sarili nilang kubyertos na isinusubo.

## SA PAMIMILI

MAGIGING higit na magaan ang pamimili kung bago umalis ng bahay tungo sa palengke ay maghahanda na ng isang listahan ng mga bibilhin. Sa ganyang paraan ay maiiwasan ang malimit mangyari sa maraming mamimili na kung alin ang lalong mahalaga ay siyang nalilimutan. Kailangang isulat din sa listahang iyon ang mga pamalit kung sakali't ang gulay, panahog, o ano mang pagkain ay hindi matagpuan sa pamilihan dahil sa hindi napapanahon.

o0o

UNAHING bilhin ang sasahugan kaysa panahog. Kadalasang nangyayaring nakabili na ng sampalok na panigang ay wala namang mabiling isisigang.

BAGO umalis ng bahay ay tingnan ang mga lalagyan ng panahog sa kusina. Baka kakaunti na ang paminta, luya, atsuwete, o bawang. Kung sabagay ay nakabibili ng mga iyon sa tindahang sari-sari nguni't higit na malaki ang matitipid kung sa palengke bibilhin. Ang mga panahog namang iyon ay maaaring imbakin kung sa loob lamang ng 1 linggo. Hindi na mahirap para sa isang tagapagluto ang tumakbo pa sa tindahan sa tuwing mangangailangan.

o0o

SA pamimili'y kailangang maging maingat sa pakikitungo sa mga tindera. Kapag ibinigay na sa tawad ang ano mang bibilhin ay saka pumili ng naiibigan. Iwasan din ang walang habas na paghalo sa paninda. Sa ganyang paraan ay maiiwasan ang pakikipagkagalit sa tindera.

o0o

IWASANG bumili ng mga bungang-kahoy na pinahinog sa kalburo. Natuklasan ng mga sumuring manggagamot na tumatagos sa balat ng prutas ang mabagsik na lasong taglay ng kalburo. Kung hindi makamatay nang bigla ang mga prutas na ito ay maaaring makapinsala sa bituka o unti-unting magkalat ng lason sa dugo.

Madaling makilala ang prutas na pinahinog sa kalburo. Maputla, makinis, at pantay ang kulay ng balat ng prutas kapag hinog sa kalburo. Samantalang ang prutas na nahinog nang kusa ay namumulamula at may kaunting mantsa (batik na itim, tulad ng sa mangga) ang balat.

Ang manggang pinahinog sa kalburo ay maasim at ang saging naman ay mapakla.

HUGASAN muna bago kainin ang ano mang prutas na nabibili. Karamihan sa mga punong namumunga ay binobomba ng gamot na pamatay ng mga hayop na naminsala sa laman nito. Maaaring makasama sa kakain ang mga prutas na nawisikan ng gamot na ito.

oOo

MALALAMAN kung husto ang pagkahinog ng pinya kung hindi malalalim ang mga mata nito, madilaw at mamula-mula ang balat, mabigat at madaling mabunot ang dahon.

## UKOL SA MGA KAGAMITANG PANGKUSINA

Sa mga resipe ay karaniwang nakalagay na ganoon at ganitong dami ng sangkap ang gamitin. Ang dami ng sangkap ay sinusukat sa pamamagitan ng timbang o tinatakal sa pamamagitan ng kutsara, kutsarita, puswelo, o ano mang panakal. Nguni't kung minsan, dahil sa pagmamadali sa pagluluto ay kutsarita sa halip na kutsara (na siyang nakalagay sa resipe, halimbawa) ang nadarampot ng tagapagluto. At karaniwan ding hindi husto sa mga gayong panukat at panakal ang isang kusinaan.

Bilang tulong sa mga tagapagluto, naito ang katumbas ng panukat o panakal:

**1 galon—4 na** quart

**1 quart—2 pinta—4 na puswelo—32 onsa** (fluid ounce)

**1 pinta—2 puswelo—16 na onsa (fl. oz.)**

**1 puswelo—16 na kutsara — 48 kutsarita—8 onsa (fl. oz.)**

**3/4 puswelo—12** kutsara**—6** na **onsa (fl. oz.)**

**2/3 puswelo—10 kutsara at 2 kutsarita**

**1/2 puswelo—8 kutsara—4 na onsa**

**1/3 puswelo—5 kutsara at 1 kutsarita**

**1/4 puswelo — 4 na kutsara — 2 onsa**

**1/8 puswelo—2 kutsara—1 onsa** (fl. oz.)

**1 kutsara—3 kutsarita—1/2 onsa** (fl. oz.)

**1 kutsarita—60 patak**

**1 libra—16 na onsa (tuyong sangkap)**

**1 kilo—2.2 libra**

**1/4 librang mantikilya—1/2 puswelong mantikilya**

**1 puswelong puti ng itlog—8 hanggang 10 puti ng itlog**

**1 puswelong pula ng itlog—12 hanggang 14 na pula ng itlog**

**1 puswelong itlog (puti at pula)—5 hanggang 6 na itlog**

**1 onsang asin — 2-1/8 kutsaritang asin**

**1 librang asin—2-3/4 puswelong asin**

**1 onsang** vanilla**—2 kutsarang** vanilla

**1 onsang suka—2 kutsarang suka**

**1 onsang** baking powder**—2-2/3 kutsarang** baking powder

**4 na onsang durog na tinapay —3 puswelong durog na tinapay**

**1 kutsarang cornstarch—2 kutsarang arina (pampalapot)**

**4—6 na dayap (karaniwang laki)—1 puswelong katas**

**1 dayap (karaniwang laki) — 3 kutsara o 1/4 puswelong katas**

**2—4 na kahel (karaniwang laki)—1 puswelong katas**

oOo

Higit na malaking panahon at pagod ang matitipid kung kalang de-gas o de-koryente ang gagamitin sa pagluluto. Ang mga kalang ito ay hindi gaanong mainit, walang uling o abong tumitilamsik. At maaari pang makagawa ng ibang gawaing-bahay habang nagpapalambot ng ibang lutuin sapagka't hindi kailangang harapin at bantayan ang nakasalang. Kailangan lamang na laging malinis at nasa ayos ang pagkakabukas o pagkakasara ng mga liyabe upang hindi magsiklab ang mga kalang ito.

oOo

Hindi mahihirapan ang isang tagapagluto sa paggawa kung ang bawa't kagamitan sa pagluluto ay malalagay sa *dapat* kalagyan.

Naito ang ilang alituntunin sa pagtatago ng mga kagamitang naturan:

1. Pagtabi-tabihin ang mga kagamitang halos magkakauri. Halimbawa: pagtabi-tabihin ang munting gulok, ang iba't ibang laking kutsilyo; ang sandok at ang siyanse; ang mga kaserola na may iba't ibang laki.

2. Ang isang kagamitan ay itago sa lugar na malapit sa bahagi ng kusina na madalas magamit iyon. Halimbawa: ang kawali o kaserola ay ilagay sa malapit sa kalanan; ang mga kutsilyo sa malapit sa mesang hiwaan ng mga lulutuin.

3. Ang mga kagamitang madalas na ginagamit ay itago sa bahagi ng kabinet o lalagyan na madaling maabot. Ang mga di-gaanong pinaggagagamit ang ilagay sa napakataas o napakababang bahagi ng kabinet o lalagyan.

oOo

KAILANGANG malinis at nakaligpit na lahat ang mga kasangkapang pinagkanan bago mamahinga sa gabi. Sa ganyang paraan ay hindi gaanong mamemerhuwisiyo ang mga daga at ipis. Isa pa'y nakapagpapabigat ng katawan ang mamulatan pagkagising sa umaga ang isang tambak na hugasin.

oOo

HUWAG iiwan ang sandok sa loob ng palayok o kaldero upang hindi mapasok ng ipis o iba pang maliliit na hayop ang palayok o kaldero. Hindi rin gaanong maaamuyan ng mapagbungkal na pusa ang ulam kapag mahigpit na nakapinid ang kaldero o palayok.

oOo

Sa paghihiwa ng malalagkit na pagkaing tulad ng **pasas, prunes,** *dates*, atbp., basain muna ang kutsilyo bago gamitin. Sa ganyang paraan ay hindi gaanong kakapit ang lagkit sa kutsilyo.

KUNG magsasalang ng bagong kaldero sa kalang ginagamitan ng kahoy o uling, kulapulan muna ng sabon ang ilalim ng kaldero upang madaling mahugasan ang uling na kakapit dito matapos makapagluto.

oOo

UPANG matiyak na hindi magpuputok ang baso kapag nilagyan ng mainit na tubig o kape, lagyan mu na ito ng kutsarita o kutsara bago sidlan.

oOo

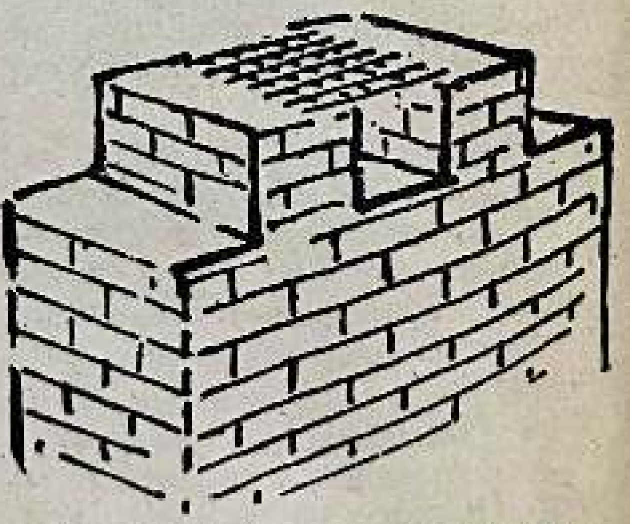
UPANG maiwasan ang pagkabasag ng hinuhugasang kasangkapang pangkusina, kabitan ng kapirasong goma (mula sa pandilig ng halaman sa hardin) ang bibig ng gripo upang kung masanggi man dito ang hinuhugasang kasangkapan ay hindi mabasag. Latagan din ng ilang saping tuwalya ang lababo kung walang *rubber mat.*

Sa pagpapatuyo ng mga kasangkapang ito matapos mahugasan ay latagan din ng tuwalya ang mesang pagpapatungan. Tuwalya o kamisetang sira ang gamiting pamunas sapagka't higit na mabuting sumipsip ng tubig ito.

oOo

## MGA PANGHALILI SA MAMAHALING KASANGKAPAN:

1. Sa *oven*—Isang karaniwang palayok na may maluwang na bibig (balanga) at maaaring isalang sa kalang kahoy o uling. Lagyan ng buhangin ang palayok (1/3 ng palayok ang dami ng buhangin). Sapnan ng salasalang patpat at dito ipatong ang hulmahan na kinalalagyan ng lulutuing *cake* o ano mang ulam na kailangang lutuin sa hurno. Ang ibabaw ng palayok ay takpan ng yero at gatungan ang ilalim at ibabaw ng palayok nang parang nagluluto ng bibingka. Sa pagluluto ng *cake* sa oven, maoorasan ang pagkaluto nito pagka't maaaring painitin ang *oven* nang ayon sa init na hinihingi ng resipe. Kung sa palayok lulutuin ang *cake*, malalaman kung dapat nang hanguin ang *cake* sa pamamagitan ng pagtusok dito ng kutsilyo. Kapag sa paghugot ng kutsilyo ay may sumamang malagkit na masa, nangangahulugang hilaw pa ang *cake*. Malinis ang kutsilyo o walang kakabit na masa kapag luto na ang *cake*.
2. Sa *double boiler* — Isang maliit na kaserolang ipinaloob sa isang higit ang kalakihang kaserolang may lamang tubig. Sa maliit na kaserola ilagay ang ano mang kailangang lutuin sa *double boiler* at isalang ang malaking kaserola sa kalan.
3. Sa *refrigerator* o *cooler*—Isang malaking lata ng mantika ang lagyan ng yelong nakasalalay sa isang patungan (upang hindi sumayad ang yelo sa tubig na manggagaling sa pagkatunaw nito). Balutan ng sako ang yelo. Ang mga inuming binote ay maaaring iimbak sa latang ito upang lumamig.
4. Sa *barbecue pit*—Isang *drum* (lalagyan ng tubig) na walang laman. Maglagay ng 2 batong mapagkakalangan ng alambreng (pambakod) parilya na pagsasalalayan ng iihaw na barbecue. Kung walang *drum* ay maaari rin ang lumang batya, kawali, o palanggana.



*Isang halimbawa ng ihawan ng "barbecue."*

## TALAHULUGANAN SA PAGLULUTO

(para sa mga resipeng Ingles):

**a la king** — pagkaing idinudulot nang may kasamang masarap na salsa at kung magkaminsan ay ng alak na puti rin

**a la mode** — pie o cake na idinudulot nang may kasamang sorbetes bilang palamuti

**alligator pear** — abukado

**allspice** — tuyong bunga ng isang punong-kahoy na inaani sa West Indies na animo paminta. Ito ay nagtataglay ng magkakahalong lasa ng cinnamon, nutmeg, at cloves, kaya pinangalanan ng gayon

**au gratin** — pagkaing pinahiran ng itlog, gatas, o sabaw na pinaglagaan ng karne, isinahok sa dinurog na tustadong tinapay bago hinurno o inihaw hanggang maging mamula-mula

**bake** — lutuin sa pugon o hurnuhin

**bamboo shoots** — labong

**baste** — pahiran ng mantika o tinimplang salsa ang sangkap

**batter** — pinaghalong sangkap gaya ng arina, ano mang likido, at iba pa nang sapat ang kalaputan upang mabati o mahalo

**bitter gourd** — ampalaya

**black plum** — duhat

**blanch** — banlian

**blend** — pagsamahin ang mga sangkap

**boil** — pakuluan

**bottle gourd** upo

**bouillon** — malinaw na sabaw na karaniwang buhat sa pinaglagaan ng karne

**braise** — papulahin ang karne sa pamamagitan ng pag-iihaw, paghuhurno, pagpiprito, at pagkatapos ay pakuluan ito sa kaunting sabaw at mahinang apoy

**brew** — ibabad sa mainit na tubig upang makuha ang katas o lasa, gaya ng ginagawa sa tsa

**broil** — iihaw

**brush** — ikalat nang manipis sa sangkap sa pamamagitan ng sepilyo (sadyang para sa pagkain) o dahon ng saging na binalumbon

**calamares** — pusit

**camaron** — hipon

**cantaloupe**— milong Kastila

**caraway seed** — tuyong buto ng isang halamang karaniwang tumutubo sa Holandya; karaniwang ginagamit sa baboy, atay, bago lutuin ang mga iyon; ginagamit din sa pagbibigay-lasa sa keso

**celery salt** — giniling na buto ng celery na sinamahan ng karaniwang asin; mabuti para sa isda, sa

| | |
|---|---|
| | putaheng may kamatis, sa pagpi-pickles, at sa salad dressing |
| **chestnut** | kastanyas |
| **chick pea** | garbansos |
| **chili pepper** | siling labuyo |
| **cider vinegar** | sukang ginawa buhat sa katas ng mansanas |
| **cinnamon** | tuyong mabangong balat ng punong-kahoy na tinatawag na kanela; mabuti para sa pagpi-pickles, pag-iimbak ng pagkain, at sa paghuhurno |
| **cloves** | bukong bulaklak na hugis-pako ng punong tinatawag na cloves; mabuti para sa pagluluto ng hamon, para sa pagpi-pickles, sa pag-iimbak, sa paghuhurno, at sa pudding; karaniwang tinatawag na clavo de comer |
| **condiments** | mga panimpla sa pagkain, tulad ng asin, suka, oregano, atbp. |
| **consomme** | sabaw na pinaglagaan ng dalawa o tatlong uring karne, gaya ng karne ng baka, karne ng baboy, at manok |
| **cow pea** | sitaw |
| **cream** | batihin o haluin sa pamamagitan ng kutsara hanggang sa lumambot at lumapot |
| **croutons** | maliliit na piraso ng tinapay na tinusta; karaniwang ginagamit na palamuti sa sopas |
| **croquettes** | kinimpal o binola-bolang piraso ng dinurog na laman ng isda, giniling na karne o manok, dinurog na gulay, na bago ipinirito ay isinahok muna sa tinimplahang binating itlog o dinurog na tustadong tinapay |
| **cube** | hiwain nang maliliit na pakuwadrado |
| **dice** | hiwain nang maliliit na pakuwadrado |
| **drain** | patuluin |
| **dust** | budburan |
| **entree** | kung sa maliliit na handaan, ito ay ang pagkaing idinudulot bilang pangunahing ulam; sa malalaking handaan, ito ay pagkaing idinudulot sa pagitan ng pagdudulot ng mga pangunahing putahe |
| **flake** | himayin |
| **filet** | piraso ng isda o karne na walang tinik o buto |
| **fricasse** | prituhin ang karne sa kaunting mantika at idulot nang may salsa. Karneng malalambot ang dapat lutuin sa ganitong paraan. Kung matigas ang karne, lutuin muna sa tubig hanggang lumambot bago prituhin sa ganitong paraan |
| **garnish** | palamutihan |
| **glace** | pahiran ng arnibal |
| **grate** | gadgarin, gayatin, o kudkurin |
| **green pepper** | sili (pangpaksiw) |
| **grill** | iihaw |

| | |
|---|---|
| **horseradish** | — malunggay |
| **julienne** | — pagkaing hiniwa nang pahaba at makikitid nang tulad ng palito ng posporo |
| **leek** | — kutsay |
| **lime** | — dayap |
| **marinate** | — ibabad sa timpladong sabaw |
| **mince** | — hiwain nang pino |
| **mung bean** | — munggo |
| **mung bean sprout** | — toge |
| **nutmeg** | — anis |
| **pan-broil** | — lutuin sa isang mainit na kawali nang walang mantika o kung mayroon man ay kaunting-kaunti lamang |
| **parboil** | — ilaga nang malasado |
| **peas** | — gisantes |
| **poach** | — ilaga nang atay-atay |
| **pomelo** | — suha |
| **puree** | — paraanin sa magaspang na salaan |
| **saute** | — igisa |
| **scald** | — iinit ang ano mang likido (gaya ng gatas) hanggang magkaroon ng maliliit na bula ang paligid ng lutuan |
| **score** | — hiwaan nang magaan upang magsilbing pananda ang mga hiwang ito |
| **sear** | — iluto nang bigla sa mainit na mainit na apoy upang magkaroon ng malutong at mamula-mulang labas ang nilulutong karne |
| **sift** | — salain |
| **simmer** | — pakuluin nang mahina ang gatong |
| **skewer** | — pagsugpungin ang biniyak na laman ng manok (gaya sa relyenong manok) o karne o baboy sa pamamagitan ng pagtutusok ng mga palito o malalaking aspile at pagtatali ng sinulid pagkatapos sa magkabilang dulo ng mga palito o aspile |
| **snapbean** | — abitsuelas |
| **soursop** | — guyabano |
| **sponge gourd** | — patola |
| **sport fruit** | — makapuno |
| **steep** | — ibabad sa mainit na tubig upang makuha ang katas o kulay |
| **stew** | — ilaga sa kaunting tubig nang atay-atay ang gatong |
| **stir** | — haluin |
| **stock** | — sabaw na pinaglagaan ng karne, isda, manok, o gulay |
| **string beans** | — sitaw |
| **sugar apple** | — atis |
| **sugar palm** | — kaong |
| **swamp cabbage** | — kangkong |
| **sweet potato** | — kamote |
| **tabasco** | — salsang may matapang na panimpla at nilagyan ng matapang na pamintang durog |
| **turmeric** | — luyang dilaw |
| **water chestnut** | — apulid |
| **wax gourd** | — kundol |
| **whip** | — batihin nang mabilis upang bumula at mapaalsa |
| **wine vinegar** | — sukang ginawa buhat sa ubas |
| **yam bean** | — singkamas |

# *Talatuntunan*

- abitsuelas, 161
- abraw, 49
- abukado, 143, 159
- adobo
  - bangos, 26
  - hipon, 33
  - kangkong, 49
  - karne at baboy, 7
  - labong, 49
  - manok na may gata, 56
  - pusit, 34
  - sitaw, 49
  - tulya, 35
- alakaak, 26
- *a la king*, 159
- alamang, bagoong, 36
- *a la mode*, 159
- alimango *adobado con cauliflower*, 30
- alimango na may mayonesa, 30
- alimango, paghahalabos, 37
- alimasag na lutong Makaw, 31
- alimasag o alimango, pagbili, 37
- *alligator pear*, 159
- *all-purpose flour*, 116
- *allspice* 159
- almondigas, 7
- almusal, 145
- alpahol, 104
- ampalaya, 159
- ampalaya na may sotanghon, 42
- anis, 161
- apahap, 19
- apritadang dalag, 21
- apulid, 161
- arina, 116
- pagsasala, 116
- *arroz a la Valenciana*, 97
- *ascorbic acid*, 141
- asin, 145
- atay, 17
- atis, 161
- atsara
  - ampalaya, sitaw, at pipino,
  - labanos, 91
  - laboug, 89
  - mangga, 90, 91
  - papaya, 89
  - papaya, espesyal, 89
  - pipino, 91
  - santol, 90
  - sayote, 91
  - sibuyas, 91
  - singkamas, 91
  - ubod ng niyog, 89
- atsuwete, 145
- *au gratin*, 159
- baboy, 143
  - binagoongan, 5
  - paalaala sa pagluluto, 18
  - panggisa, 52
- *bagoong*, 145
- bakalaw, 19
- *bake*, 159
- *baking powder*, 118
- *bamboo shoots*, 159
- bangos
  - asado, 26
  - ginisa sa miso, 24
  - kardilyo, 25
  - litson, 23
  - luto sa tawsi, 24
  - pesa, 24
  - prito, 24
  - sarsiyado, 23
  - sinigang, 23
  - totso, 23
- *barbecue*, 17
- *barbecue pit*, 158
- baso, 148, 157
- *baste*, 159
- batsoy, 9
- *batter*, 159

- batute, 35
- bawang, 18, 146
- bayabas, 151
- *beef tereyaki*, 61
- bibingka
  - malagkit, 101
  - royal, 101
  - tinapay, 101, 102
- biringheng mais, 50
- bistay, 102
- bistik
  - luto sa baga, 11
  - luto sa kawali, 11
  - luto sa pugon, 11
- bitamina, 140, 141
- bitsu-bitso, 108
- *bitter gourd*, 159
- bituka ng baboy, paglilinis, 4
- biya, 56
- *black plum*, 159
- *blanch*, 159
- *blend*, 159
- *boil*, 159
- *bola-bola*
  - baboy, 7
  - biya, 22
  - dalagang-bukid, 22
  - itlog, 82
- bopis, 5
  - may gata, 56
- *bottle gourd*, 159
- *bouillon*, 159
- *bouillon cube*, 95
- *braise*, 159
- *brew*, 159
- *broil*, 159
- *brush*, 159
- *buffet*, 148, 149, 154
- "buhay" ng isda, 27
- buko at papaya jam, 122
- bulanlang, 48
- bunwelos, 110
  - na saging, 110
- buro
  - baboy, 15
  - dalag, 26
  - mustasa, 48
  - sampalok, 92
- butsi, 107
- *butter frosting*, 114
- cake, 117
  - paglalagay ng *icing*, 117
- cake *flour*, 116
- *calamares*, 159
- *calcium*, 141, 142
- *calories*, 142
  - daming taglay ng mga pagkain, 143
  - kailangang dami, 142
- *camaron*, 159
  - *adobado con gulay*, 40
  - ala embotido, 33
  - rebosado, 32
- *cantaloupe*, 159
- *caraway seed*, 159
- *carbohydrates*, 141
- *cauliflower*, 151
- *celery salt*, 159
- cheese *pimiento*, 115
- *chestnut*, 160
- *chicken kiev*, 65
- *chicken pie*, 2
- *chicken tereyaki*, 60
- *chick pea*, 160
- *chili pepper*, 160
- *chocolate butter frosting*, 115
- *chop suey*, 41
- cider vinegar, 160
- *cinnamon*, 160
- *cloves*, 160
- *coffee butter frosting*, 115
- *condiments*, 160
- *confectioner's frosting*, 114
- consomme, 160
- *cooler*, 158
- *copper*, 141
- *cow pea*, 160

- *cream*, 160
- *creamy butter frosting*, 114
- *croquettes*, 169
- *croutons*, 160
- *cube*, 160
- daing, 26
- dalag, 21, 27
- dalandan, 152
- dalanghita, 152
- *dates*, 157
- dayap, 161
- *dice*, 160
- dilis, 28
- dinuguan, 4
    - balat ng baboy, 4
- *double-boiler*, 158
- *doughnut*, 112
    - *cutter*, 113
- *drain*, 160
- *dry milk*, 117
    - *non-fat*, 117
    - *whole*, 117
- duhat, 159
- *dust*, 160
- *egg beater*, 117
- *eggnog*, 131
- *eggs Western style*, 64
- *electric beater*, 117
- embutido, 8
- empanada, 111
- empanada *crust*, 111
- ensalada, 145, 154
    - berdeng sili, 84
    - buko, 86, 87
    - itlog, 85
    - labanos, 88
    - letsugas, 88
    - manggang hilaw, 88
    - manok, 85, 115
    - niyog na may pinya, 86
    - patatas, 86
    - prutas, 87
    - sitsaro, 88
- *entree*, 160
- eskabetse
    - alimango, 29
    - Makaw, 20
    - Tagalog, 19
- espasol, 108
- estopadong dila ng baka, 9
- *filet*, 160
- *flake*, 160
- *fricasse*, 160
- *frosting*, 114
- garbansos, 160
- *garnish*, 160
- gata
    - at gulaman, 131
    - at pinipig, 131
    - paggagata, 58
    - pagluluto, 58
- gatas, 144, 145
- *gently fold in*, 117
- ginamis, 109
- ginataan
    - bagoong na alamang, 57
    - bilu-bilo, 103
    - halu-halo, 104
    - heko, 55
    - langkang mura, 53
    - mais, 104
    - munggo, 55, 104
    - pagpapasarap, 118
    - papaya, 54
    - patis, 55
    - santol, 55
    - sari-saring gulay, 54
    - sitsaro, 54
    - talbos ng kalabasa, 53
- *ginger ale*, 136
- ginisa
    - alamang, 36
    - ampalaya, 45, 46
    - bagoong, 36
    - burong mustasa, 48
    - hipon at kintsay, 32
    - labong, 44
    - mais, 45
    - mais na may tulya, 36
    - munggo, 44
    - murang bawang, 43
    - patola na may miswa, 45
    - sayote, 43
    - singkamas, 44
    - sitsaro, 43

  - talong na may longganisa, 46
  - tulya, 36
- gisado
  - ampalaya, 29
  - makaroni, 70, 71
- gisantes, 161
- *glace*, 160
- *golden gate julep*, 135
- goto, 105
- *grate*, 160
- *green pepper*, 160
- *grill*, 160
- gripo, 158
- gulaman, 120
- gulaman at mangga, 121
- gulaman-niyog *pie*, 121
- gulay
  - may *curry*, 66
  - pagbili, 50
  - pag-iimbak, 50
  - pagpapanatili sa sustansiya, 50
  - pagpapasarap sa paggigisa, 51
- guyabano, 161
- halu-halo, 116
- *hamburger*, 11
- hamon, 144
  - at itlog, 116
  - paghihiwa, 14
  - pagluluto, 14
- *hard wheat*, 116
- heko, 37
- hipon, 143, 159
  - binagoong, 33
  - may niyog, 57
  - may pulbos *curry* at gata, 57
  - *pickles*, 33
  - pinalamnan, 60
  - sawsawan, 33
  - tira, 38
- hito, 27
- *horseradish*, 161
- *hot cake*, 112
- humba, 1
- icing, 114
- inangit, 105
- inumin
  - buhat sa guyabano, 133
  - buhat sa manggang hilaw, 133
  - buhat sa manggang hinog, 133
  - buhat sa papaya, 132
  - gatas, 131
  - ilang paalaala, 135
  - may alak, 134
  - may *ginger ale*, 134
  - may hinebra, 135
  - may itlog, 131
  - may itlog at tsokolate, 131
  - may katas ng ubas at kahel, 134
  - may *rum*, 135
  - pambabae, 134
  - panlalaki, 134
- *iodine*, 141, 142
- *iron*, 141, 142
- isda, 143
  - hinurno, 63
  - pag-aalis ng kaliskis, 27
  - pag-aalis ng lansa, 27
  - pagbili, 26
  - pag-iimbak, 27
  - pagpupangat o pagpapaksiw, 28
  - pagpapasingaw, 28
  - pagpiprito, 28
  - tinik, 28
- itlog, 143, 151
  - at *bacon*, 115
  - hinulma, 82
  - lutuing Pranses, 66
  - paalaala ukol sa puti, 84
  - pagbabati, 84
  - paghihiwa, 83
  - pag-iimbak, 83
  - paglalaga, 79, 83
  - pagpili, 83
  - pagpiprito, 79, 80, 146
  - *pickles*, 92
- *julienne*, 161
- kagamitang pangkusina, 156
- kahel, 143
- kahelada, 132
- kalabasa, 144
- kalamay na pinipig, 108

kalan, 157
kalburo, 155
kaldereta
    kambing, 12
    karne, 12
    pato, 12
kaldero, 157
kamansi, 53
kamatis, 144, 145, 150
    may palamang alimango, 30
    paghiwa, 52
    prito, may itlog, 81
kamote, 153, 161
    pinirito, 110
kangkong, 161
kanin, 144
kanturi, 37
kaong, 161
kape, 136
kari-kari
    buntot ng baka, 3
    sugpo, 32
karne
    may burong mustasa, 12
    norte, may mayonesa, 115
    paghuhugas, 16
    pag-iihaw, 17
    pag-iimbak, 16
    paglalaga, 17
    pagpiprito, 16, 146
    pamimili, 15
karneng baka, 143
    kastanyas, 160
katas
    ng bayabas, 134
    ng duhat, 133
    ng kalamansi, 136
    ng hipon, 38
kending bayabas, 130
kending mani, 130
keso, 144
ketsap, 146
    na kamatis, 96
kilawin
    labanos, 47
    librilyo, 5
    puso ng saging, 47
    talaba, 37
    tulya, 36
krokitang alimango, 31
kubyertos, 147
kundol, 161
kustilyas, 16
kutsara, 147, 156, 158
kutsarita, 147,156, 158
"kutsarita", berde, 51
kutsay, 161
kutsilyo, 147
labanos, 143
labong, 159
laing, 53
lamang-loob, 18
*leche flan*
    arnibal, 119
    pula ng itlog, 119
    puti ng itlog, 119
*leek*, 161
lemonada, 132
*lengua mechada*, 10
*lime*, 161
linga, 107
litson
    sa kawali, 6
    sa pugon, 6
*liquidizer*, 133
*lollipop*, 124
longganisa, 14
luglog, 68
lumpiya
    balat, 146
    buko, 57
    Makaw, 8, 20
    prito, 40
    sariwa, 39
lutuing Haway, 64
luyang dilaw, 161
maalat, 40
*macaroni salad*, 86
maha blanka, 108
mais, 143
makapuno, 161
malunggay, 161

mamon, 113
manggang hinog, 152
mani, 144
manok, 143
    at Seven-up, 18
    lutong Makaw, 3
    may *sweet pickles*, 1
    may toge, 60
    paa, 78
    paglilinis, 18
    pastel, 1
    pinirito, 2
    ulo, 17, 78
mantika
    lumabis, 146
    para sa sinangag, 100
mantikilya, 144
*marinate*, 161
maruya
    buko, 109
    saging, 109
masapan da buko, 129
matamis
    kamatis, 122
    *prunes*, 122
    saging, 124
    sampalok, 122
    yema, 129
    pag-iimbak, 130
mayonesa, 87
menu
    halimbawa, 137
    paggunita sa paghahanda, 139
menudo, 13
    de rabo, 13
meringue, 124
    saging, 110
miking-itlog, 82
milon, 143
milong Kastila, 159
minatamis
    bayabas, 122
    kamyas, 123
    langka, 120
    manggang hinog, 120
    niyog, 123
    pinya, 120
    santol, 119
    singkamas, 123
*mince*, 161
mineral, 141
miso, sawsawan, 25
misoshihu, 61
mitsado, 11
*mixing bowl*, 117
*morisqueta tostada*, 97, 98
*mung bean*, 161
*mung bean sprout*, 161
munggo, 161
murkon, 13
*niacin*, 140, 141
*nido soup*, 59
nilaga
    tirang ulam, 18
    ubod ng niyog, 55
nilagat, 35
*nutmeg*, 161
okoy, 105, 106
*ornamental frosting*, 114
*oven*, 158
paalaala
    sa bisita sa handaang *buffet*, 149
    sa magdaraos ng handaan, 154
    sa mga tagapagluto, 144, 157
    sa paghahanda ng mesa, 146
    sa pagtatago ng kagamitang pangkusina, 157
    sa pamimili, 155
paella, 3
pag-aayos ng hapag-kainan, 146
pagdadaing, 28
pagkain, 145
pagkaing de-lata, 146
pagkaing de-salsa, 146
paglulugaw, 100
pagsasangag, 100
paksiw
    na litson, 7
    na pata, 8
palabok, 69

palaman sa tinapay
  magkakabagay na pagkain, 116
  may *peanut butter*, 115

palamuti
  sa hapag-kainan, 153
  sa ulam, 150
palitaw, 107
pampabango sa pagkain, 145

pampalamig,
  buhat sa pinaghalong prutas, 133
  buko, 131
  milon, 131
panahog, 144, 155
*pan-broil*, 161
pandan, 118
panghimagas na pinya, 121
pangulay sa pagkain, 117, 135, 145

pansit
  bihon, 67
  buko, 69
  kanton, 68
  mami, 69
  mike, 67
  miking-itlog, 67
  molo, 69
  palabok, 68

papaya, 143
papaya at pinya *jam*, 122
*parboil*, 161
*party punch*, 135
*parus*, 37
*pasas*, 157

pastilyas
  de leche, 126
  de ube, 126
  pambalot, 126
patatas, 144, 152
patis, 37
patola, 161
*peas*, 161
pesang gulay, 42
*phosphorus*, 141
pinakbet, 48
pinangat na talimusak, 21

pinasingawan
  apahap, 19
  taba ng alimango, 29
pinggan, 146
  malukong, 147
pinipig, binusa, 118
pinya, 143, 153, 154, 156
pipino, 143, 152
pirurutong, 102
platito, 148
*poach*, 161
*pomelo*, 161

popcorn
  kaning-lamig o tutong, 109
*powdered milk*, 117
*prito puerco con salsa de agrio y dulce*, 59
protaina, 141
*prunes*, 157
prutas, 156
*pudding* na tinapay, 102
pulboron, 124
*puree*, 161
pusit, 159
puswelo, 156
putahe, magkakabagay, 138

puto
  bumbong, 102
  maya, 103
  puti, 102
putsero, 42
  dalag, 21
*ravioli*, 64
rebosado
  isda, 20
  itlog na may palaman, 81
  sibuyas, 62

relyeno
  alimango, 29
  alimasag, 30
  bangos, 22
  kustilyas ng baboy, 6
  manok, 1
  pusit, 34
  puso ng baka, 10
  sili, 47
  talong, 48

repolyo, 143
repribiradora, 158
*riboflavin*, 140
sabaw-sinaing, 78
saging, 143, 150
    nilupak, 110
    pinirito, 110
    turon, 109
*salad dressing*, 87, 88

salsa
    curry, 95
    *Hollandaise*, 96
    itlog, 93
    kamatis, 96
    may keso, 95
    may mansanas, 96
    may mayonesa, 95
    para sa litson, 6
    sibuyas, 95
sandok, 157
sapsap, 27
sati, 62
    sawsawan, 62
saute, 161
*scald*, 161
score, 161
*screw-driver*, 135
*sear*, 161
serbilyeta, 148
sibuyas, 144, 145, 150
    mura, 152
    paghihiwa, 51
*sift*, 161
siling labuyo, 160
siling pula, 151
*simmer*, 161

sinaing
    nahilaw, 99
    nasunog, 100
    paghuhugas ng bigas, 99
    pagsubo, 100
    pagtutubig, 99
    saingan, 99
sinanglay, 55
sinarsahang dila ng baboy, 9
singkamas, 161
*sitaw*, 160, 161
sitsaron, 15
*skewer*, 161
*snapbean*, 161
*soft wheat*, 116

sopas
    *chowder soup*, 78
    clear soup, 77
    cream soup, 77
    dahon ng ampalaya, 77
    gulay, 74
    halaan, 77
    Intsik, 59
    itlog, 76
    katas ng kamatis, 66
    mais, 75
    makaroni, 73, 74
    manok, 73
    may patatas, 76
    miking-itlog, 74
    paalaala sa pagluluto, 78
    repolyo, 75
    sibuyas, 76
    tulya, 77
    upo, 77
sopera, 147
sorbetes, 144
soursop, 161

*spaghetti*
    guisado, 72
    lutong pansit, 72
    may bola-bola, 72
*sponge gourd*, 161
*sport fruit*, 161
*steep*, 161
*stew*, 161
*stir*, 161
*stock*, 161
*string beans*, 161
*sugar apple*, 161
*sugar frosting*, 114
*sugar palm*, 161
suha, 146
sukiyaki, 61

suman
    kamoteng-kahoy, 107
    sa ibos, 108
    sa lihiya, 108, 116

suspiros
    de mani, 128
    kinahong papel, 128
sustansiya, 140
suwam
    na biya, 22
    na itlog, 82
*swamp cabbage*, 161
*sweet potato*, 161
*sweet-sour sauce*, 93
"taba", 141
*tabasco*, 161
*take-it-easy cake*, 113
talahuluganan sa pagluluto, 159
talong, 143
tamales, 103
tapa, 15
tapete sa mesa, 154
tempura, 62
    sawsawan, 62
*thiamin*, 140
tinapay, 144
tinidor, 147
tinola
    daing na kanduli, 26
    manok, 2
tinumis na baboy, 5
tinuto, 55
"tip" sa mga bagong kusinera, 145
toge, 161
torta
    alimasag, 32
    bangos, 25
    buko, 57
tortilya
    alamang, 81
    alimango, 63
    alimasag, 31
    *corned beef*, 81
    longganisa, 80
    miking-itlog, 83
    patola, 80
    tirang ulam, 81
    tulya, 35
tosino, 15
tsa, 136
tsampoy na sampalok, 123
tsokolate, 144
tulya
    pagbababad, 37
    pagbili, 37
    pagluluto, 37
*tuna fish salad spread*, 115
*turmeric*, 161
ubas, 143
upo, 159
*waffles*, 112
*wansoy*, 150
*water chestnut*, 161
*wax gourd*, 161
*whip*, 161
*white sauce*, 94
*wine vinegar*, 161
*yam bean*, 161

# LUTUING PILIPINO ni *Aling Charing*

Reprinted and Exclusively Distributed by:

National
Book Store

National Book Store
10/94
LUTUING PIL NI ALI
BOOK COOKING
PHIL. COOKIN
971-081-815-5